

Sarah Bouchard

Préface de
Marc Gervais



Le
pouvoir
de la
méditation



ÉDITIONS DE MORTAGNE

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

Sarah Bouchard

Le
pouvoir
de la
méditation

Préface de Marc Gervais



ÉDITIONS DE MORTAGNE

Édition

Les Éditions de Mortagne
C.P. 116
Boucherville (Québec) J4B 5E6
Tél. : 450 641-2387
Télec. : 450 655-6092
editionsdemortagne.com

Tous droits réservés

Les Éditions de Mortagne
© Ottawa 2016

Illustration en couverture

© 123RF – Sonyaillustration

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives Canada
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque nationale de France
1^{er} trimestre 2016

Conversion au format ePub : [Studio C1C4](#)

ISBN 978-2-89662-552-9
ISBN (epdf) 978-2-89662-553-6
ISBN (epub) 978-2-89662-554-3

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d’impôt pour l’édition de livres –
Gestion SODEC.

Financé par le
gouvernement
du Canada

| **Canada**

ASSOCIATION
NATIONALE
DES ÉDITEURS
DE LIVRES

Membre de l’Association nationale des éditeurs de livres (ANEL)

Préface

Cet ouvrage a pour but d'apaiser les émotions qui nous habitent et de nous rendre conscients de nos pensées, afin que nous en devenions les maîtres. C'est un outil efficace pour accompagner tout un chacun dans son cheminement personnel : il montre comment se détacher de ses tourments, puis accéder à son plein potentiel et à la paix intérieure.

C'est un excellent livre de chevet qui nous pousse à la réflexion au quotidien et qui est accessible à tous.

S'appuyant sur ses expériences et sa pratique en tant que *coach* de vie, Sarah Bouchard s'est penchée sur différents thèmes qui sont d'actualité dans notre société. En toute simplicité, elle transporte le lecteur dans une méditation et une réflexion sur lui-même qui lui permettront d'améliorer sa vie sur tous les plans.

Ce livre est un cadeau inestimable pour ceux et celles qui sont en croissance et en quête d'un mieux-être.

Marc Gervais

Avant-propos

L'ORIGINE DE CE LIVRE

Découvrir la méditation et analyser, par le fait même, le fonctionnement de l'*ego* a transformé ma vie. En effet, avant de connaître la manière dont il agissait sur moi, j'étais totalement manipulée par mon *ego*, comme un pantin, une marionnette ; il faisait ce qu'il voulait de moi. C'est d'ailleurs la cause de bien des souffrances sur cette planète. Et, quand j'ai appris à observer mes pensées et à m'en détacher, cela m'a apporté une grande paix intérieure. J'ai aussi compris réellement ce que signifiait avoir un pouvoir illimité sur sa vie. Bien sûr, j'avais lu à ce sujet maintes et maintes fois, sans vraiment tout assimiler. J'avais lu que nous n'utilisons que dix pour cent de notre inconscient. Je sais à présent comment accéder aux quatre-vingt-dix pour cent qui dorment en chacun de nous.

Ce livre a donc été écrit pour vous aider à trouver le chemin vers votre grande puissance intérieure et à devenir le maître de vos pensées. En effet, toute émotion que nous vivons est intimement liée à nos pensées, toutes ces choses que nous avons entendues durant notre enfance et que, trop souvent, nous avons transformées en croyances. Les pensées destructrices créent en

nous des émotions désagréables, ce qui génère, forcément, des tensions dans notre corps, un mal-être, de l'anxiété, du stress, un manque d'estime de soi, des relations difficiles, des conflits, tout cela pouvant dégénérer en malaises et en maladies. Grâce à mes années de pratique en relation d'aide, aux nombreux ouvrages que j'ai lus et à ma propre expérience, j'ai compris que seuls l'acceptation, l'accueil, l'amour et la présence de toutes ces croyances et émotions permettront de les transcender. En effet, il ne peut y avoir de transformation sans acceptation au départ.

En ce sens, il est primordial d'apprendre à accepter ce qui est présent dans votre existence, d'accueillir ce qui est habituellement rejeté dans le but, d'une part, d'élever votre conscience et, d'autre part, de transformer les aspects désagréables de votre vie. En acceptant, vous agissez immédiatement sur la situation, puisque vous lâchez prise. Une fois que vous lâchez prise, notamment avec l'aide de la méditation, vous accédez directement à votre intuition et à votre grand pouvoir créateur. Autrement dit, il vous est difficile de trouver votre moi supérieur si vous n'avez pas éveillé votre conscience, car un mental trop actif en brouille l'accès. En accueillant ce qui est présent, en observant vos pensées plutôt qu'en vous identifiant à elles, vous transformez en quelque sorte votre souffrance en conscience. La souffrance n'a alors plus aucune raison d'être et vous pouvez désormais vivre de façon plus harmonieuse et enrichissante.

MARCHE À SUIVRE

Composé de quarante-neuf sujets différents à méditer, ce livre est un coffre à outils qui vous permettra d'accéder à votre grand pouvoir intérieur. Pour

commencer la méditation, prenez quelques instants pour vous brancher sur votre moi supérieur. Demandez-lui de vous guider et de vous révéler ce dont vous avez besoin aujourd'hui. Cela peut être simplement d'être présent à ce qui est, tout comme d'accueillir une peur ou encore de visualiser un but que vous aimeriez réaliser. Par la suite, vous n'avez qu'à ouvrir le bouquin et à lire une page au hasard. Et, puisque le hasard n'existe pas, la page sur laquelle vous vous arrêterez entrera en résonance avec la leçon que vous avez besoin d'apprendre aujourd'hui.

Pour chaque sujet, vous trouverez une explication préalable, la liste des bienfaits de la méditation suggérée, puis un exercice, soit de méditation ou de visualisation, et enfin un résumé vous rappelant les points importants à retenir pour ce thème.

Il est vrai qu'à cause du tourbillon de la vie il est parfois difficile de s'accorder un moment pour entrer en relation avec soi. Et pourtant, cela s'avère indispensable si l'on désire améliorer son état d'esprit et vivre de manière plus équilibrée. Pour de meilleurs résultats, je vous suggère de choisir un thème et de le travailler pendant une semaine, ou jusqu'à ce que vous sentiez que vous maîtrisez le sujet. Si vous vivez encore des émotions telles que la peur, la tristesse, etc., c'est un indice que l'*ego* a toujours de l'emprise sur la situation. Dans ce cas, continuez de méditer sur le même sujet afin de l'approfondir davantage.

LES FACETTES DE L'*EGO*

L'*ego* est en quelque sorte le produit des multiples personnalités que nous avons développées au fil des années. Autrement dit, il est constitué de nos pensées et de nos croyances enregistrées et stockées (le mental) dans notre ordinateur intérieur. Ces multiples personnalités ont été créées pour que nous arrêtions de souffrir. Ainsi, nous nous forgeons des masques, appelés aussi mécanismes de défense, que nous portons à différents moments, afin de nous protéger d'une quelconque souffrance.

L'*ego* est aussi nommé le « faux moi ». Pour lui, le moment présent est quelque chose d'inutile ; seuls le passé et le futur l'intéressent. Il se nourrit donc de l'inquiétude, de la peur, de l'insécurité, du remords, etc. C'est ainsi qu'il survit. L'*ego* pense toujours que, lorsqu'il obtiendra telle ou telle chose, il sera enfin heureux et en paix. C'est un éternel insatisfait, un puits sans fond... car, même après avoir obtenu cette chose, il en voudra encore davantage.

Afin de diminuer sa puissance et celle de toutes formes de pensées, il faut d'abord reconnaître l'existence de l'*ego*. L'accueillir, l'observer sans le juger. En fait, en devenant observateur de vos pensées, du mental, vous cessez immédiatement de vous laisser diriger par ce dernier. En réalité, il est un excellent outil si l'on s'en sert à bon escient. Sinon, il peut s'avérer très néfaste. L'objectif est donc d'apprendre à le mettre à contribution plutôt que d'être à son service.

OBSERVEZ VOS PENSÉES

Vous remarquerez que je fais très souvent référence à l'observation de la pensée (de l'*ego*). Cette technique vous permettra de cesser de vous identifier à vos pensées et d'en devenir le maître. Vous pourrez constater par vous-même à quel point elle est puissante. Avec l'entraînement, cela deviendra de plus en plus facile. Plus vous capterez ces pensées, plus vous deviendrez conscient¹ et artisan de votre vie.

« Quand vous observez une pensée, vous êtes non seulement conscient de celle-ci, mais aussi de vous-même en tant que témoin de la pensée. [...] Pendant que vous observez cette pensée, vous sentez pour ainsi dire une présence, votre moi profond, derrière elle ou sous elle. Elle perd alors de son pouvoir sur vous et bat rapidement en retraite du fait que, en ne vous identifiant plus à elle, vous n'alimentez plus le mental². »

LES ÉMOTIONS ET NOS RÉACTIONS

Les émotions proviennent la plupart du temps de notre mental. Par exemple, une pensée agressive créera en nous de la colère. Si elle demeure dans le monde de l'inconscient, cette dernière pourrait se transformer en raideur dans notre corps. En d'autres mots, c'est la pensée même qui crée l'émotion. En ce sens, ces mots réprimés pourraient à la longue se transformer en MAUX physiques. Seule la résistance à ce qui est entraîné de la souffrance. Quand nous résistons à une émotion, à un événement, l'inacceptation crée en nous de la douleur. Afin d'éviter cela, il nous faut accueillir ce qui est présent. Accepter ce qui se présente, sachant que chaque situation a une raison d'être profonde. Mais accepter ne signifie pas être d'accord ! Accepter, c'est donner le droit aux situations et aux individus d'être ce qu'ils sont, vivre toutes

sortes d'expériences sans vouloir les modifier, et ce, malgré le fait que nous soyons en désaccord.

Autrement dit, plus vous vous identifiez à vos pensées, moins vous êtes présent en tant que conscience observatrice, et plus élevée sera la charge émotionnelle que vous aurez à porter.

LA MÉDITATION POUR LE CORPS ET L'ESPRIT

La méditation sert à unifier le corps et l'esprit, à nous positionner en tant qu'observateurs des pensées nous empêchant non seulement d'être dans l'instant présent, mais aussi d'atteindre une paix intérieure profonde. Nous avons tous la capacité de méditer à tout moment. Regarder un magnifique paysage sans y apposer d'étiquette est une forme de méditation. Contempler une fleur, un arbre, marcher, être présent à ce que l'on fait, et même faire le ménage en sont également. La méditation consiste en fait à être présent à tout ce qui est et à être le maître de nos pensées, faisant taire notre discours intérieur. Elle permet de renforcer notre système immunitaire, de diminuer notre tension artérielle, de ralentir notre respiration et d'augmenter notre taux vibratoire. Le taux vibratoire n'est pas visible à l'œil nu. Néanmoins, tout ce qui nous entoure est vibration et énergie. Le grand Albert Einstein était clair à ce sujet : *Everything is vibration*. Et que l'on en soit conscient ou non, les vibrations ont une influence sur notre humeur et sur notre vie en général. Comme lorsque l'on ne se sent pas bien à un endroit, sans trop savoir pourquoi. Souvent, c'est que le taux vibratoire y est moins élevé. Par exemple, peu de gens sont enthousiastes à l'idée d'aller faire une visite à l'hôpital, parce que ces lieux sont généralement empreints d'humeur sombre,

de tristesse et de peur. C'est pourquoi lorsque nous aimons, que nous faisons preuve de compassion, que nous sommes maîtres de nos pensées et que nous ouvrons notre cœur, notre taux vibratoire augmente. Finalement, grâce à la méditation, nous accédons à notre moi supérieur, à notre intuition, au silence et aux réponses en provenance de l'intérieur, plutôt que de nous laisser guider par la peur, c'est-à-dire l'*ego*.

LA VISUALISATION CRÉATRICE POUR ATTEINDRE NOS OBJECTIFS

La visualisation créatrice est une technique mentale qui permet de se représenter des situations ou des désirs dans le but d'atteindre un objectif. En fait, on a besoin du mental pour pouvoir pratiquer la visualisation. Celui-ci s'avère donc très utile lorsque l'on sait comment s'en servir. Grâce à la visualisation créatrice, on peut atteindre un état de mieux-être, un but ou toute réalisation désirée dans notre vie.

La visualisation créatrice se déroule uniquement dans le cerveau et permet donc à l'inconscient d'attirer à nous ce qu'il y a de mieux. En effet, l'inconscient ne sait pas faire la différence entre une situation réelle ou une situation imaginée. Ainsi, les images que vous créez à l'aide de la visualisation peuvent engendrer des résultats, comme si cela était vécu réellement.

Toutefois, avant d'entamer une visualisation créatrice, il est nécessaire de vérifier le bien-fondé de votre intention. Si par exemple vous désirez avoir plus d'argent dans votre compte en banque, il vous faut vérifier ce qui se cache derrière votre motivation. Pourquoi en vouloir plus ? Est-ce par peur du

manque ? Est-ce pour avoir le sentiment d'avoir plus de valeur ? D'avoir réussi ? En pareil cas, cette intention est motivée par une peur. Et, lorsqu'une intention est motivée par une peur, vous risquez d'attirer l'objet de la peur plutôt que la réalisation du désir. Je vous suggère alors de faire d'abord une méditation portant sur la peur à accueillir (p. 137) et, une fois que vous aurez fait face à cette peur, une fois que vous l'aurez apprivoisée, vous pourrez pratiquer la visualisation avec de nouvelles intentions et lâcher prise en ce qui a trait aux résultats.

Nous possédons tous en nous une force créatrice illimitée qui nous donne la capacité de matérialiser nos désirs. Pratiquer la visualisation créatrice nous aide aussi à développer notre force intérieure et à puiser dans les quatre-vingt-dix pour cent de notre potentiel ; bien sûr, cela nous permet de vivre une vie enrichissante et ô combien fructueuse.

TECHNIQUES SUGGÉRÉES

Il existe plusieurs techniques de méditation. Différents ouvrages et écoles peuvent vous en expliquer les différences. Dans les traditions hindoue et bouddhiste, la méditation demande une posture précise. L'important est de se sentir bien avec la technique et surtout d'être à l'aise, dans une position confortable. En ce qui me concerne, je préconise la méditation la plus conventionnelle qui soit. Elle est d'une grande simplicité et accessible à tous.

- Il vous faut d'abord trouver un endroit propice à la méditation, c'est-à-dire un lieu où vous serez tranquille. Vous devez veiller à ce que personne ne puisse vous déranger pendant la séance.

- Vous pouvez aménager un espace pour votre usage exclusif si vous le souhaitez. Vous agrémenterez votre coin d'une table avec des chandelles, des photos significatives, etc.
- Il est souhaitable que vous portiez des vêtements amples et confortables. Il est même suggéré d'avoir une petite veste ou un châle à portée de la main, au cas où vous auriez froid.
- Je vous invite à mettre des bouchons d'oreilles. Ainsi, vous facilitez votre accès à votre intérieur ; vous entendez votre respiration plus profondément, ce qui vous permet d'installer plus rapidement le calme en vous. Si toutefois vous n'aimez pas porter des bouchons, vous pouvez soit faire jouer une musique harmonieuse pour vous aider à vous relaxer ou demeurer dans le pur silence.

Jambes croisées ou position couchée

Vous pouvez vous asseoir les jambes croisées. Il est toutefois conseillé d'avoir un coussin ferme (si vous n'en possédez pas, un bon oreiller fera l'affaire). Asseyez-vous sur le coussin, le dos à la verticale, bien droit, et croisez les jambes devant vous. Ensuite, balancez-vous de droite à gauche pour vous installer confortablement sur le coussin et mettez vos bras et vos mains dans une position où vous vous sentez bien, soit sur les cuisses, les paumes des mains tournées vers le haut ou vers le bas.

À moins d'être souple ou habitué à ces positions, vous ressentirez peut-être au début certaines douleurs au niveau du dos ou des genoux. Comme pour toute autre activité, vous devez entraîner votre corps à la méditation. Vous verrez qu'avec le temps, votre dos se renforcera, vos genoux s'assoupliront, etc. Soyez donc patient, et respectez votre rythme !

Vous pouvez aussi opter pour la position couchée, c'est-à-dire étendu avec les bras et les mains allongés le long du corps. Toutefois, je ne recommande pas cette posture, puisqu'elle invite au sommeil.

Une fois bien installé en position de méditation, fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration pendant quelques minutes. Si vous êtes débutant, de grâce, ne vous découragez pas ! Il est tout à fait normal que le bruit incessant du mental survienne. Il vous faudra vous montrer patient et persévérant.

Plus vous pratiquerez la méditation, plus vous serez maître de votre vie, mieux vous vous porterez et plus vous aurez de l'énergie. La méditation est un outil merveilleux pour vivre en paix, élever votre conscience et attirer ce que vous désirez dans votre vie !

Avant la méditation

Prenez le temps de lire attentivement le thème sur lequel vous allez méditer. Ensuite, mettez les bouchons dans vos oreilles, ou encore faites jouer une musique propice à la méditation. Placez-vous dans la position que vous désirez, puis prenez quelques bonnes respirations. Quatre ou cinq secondes à l'inspiration et quatre ou cinq secondes à l'expiration. Respirez ainsi pendant quelques minutes, le temps de vous détendre le plus possible. Concentrez-vous sur votre respiration ainsi que sur votre espace intérieur. Quand vous vous sentez prêt, vous pouvez entamer la méditation.

Durée de la méditation

Pour obtenir de meilleurs résultats, je vous suggère de pratiquer au moins vingt minutes de méditation par jour. Si cela vous est difficile, adoptez la fréquence qui vous convient le mieux. De toute façon, avec le temps et l'entraînement, vous aurez certainement envie de méditer plus souvent et plus longtemps. Vous constaterez les bienfaits de la méditation et en redemanderez ! Dites-vous bien que plus vous la pratiquerez, plus vous deviendrez conscient et moins vous vous laisserez mener par votre *ego*. Vous serez plus présent et la vie sera bonne avec vous.

Je vous souhaite de merveilleuses découvertes ! Je forme également le vœu que vous puissiez accéder à votre grande puissance intérieure, qui a toujours été présente au fond de vous. Que votre conscience puisse s'élever afin de créer votre vie de manière harmonieuse et enrichissante !

Namasté,

Sarah

Tout mal n'est pas un drame !

La vie est composée d'imprévus et nous avons parfois tendance à dramatiser les situations. Il peut arriver que notre perception soit faussée, et il nous est alors difficile de trouver des solutions. L'*ego* joue un rôle important dans le drame. Il adore ça ! Dans les histoires tragiques, l'*ego* se nourrit en obtenant l'attention des autres et adore jouer le rôle de la victime.

En ce sens, il est important « d'accepter que la vie est un défi constant à surmonter et qu'il est donc normal de vivre des situations plus ou moins plaisantes. Au lieu de te surprendre qu'une épreuve arrive dans ta vie, accepte la souffrance qu'elle entraîne pour grandir et apprendre³. »

Bien entendu, il faut rester objectif. Certaines situations sont plus dramatiques que d'autres. Le présent exercice s'applique à des événements comme un manque d'argent pour payer les factures, un conflit, une trahison, etc. Si vous avez des difficultés majeures, l'aide d'un professionnel serait plus appropriée.

LES BIENFAITS DE CETTE MÉDITATION

Cette méditation vous permettra de lâcher prise par rapport à l'événement. En observant la situation, en reconnaissant qu'elle fait partie de votre évolution, vous obtenez l'accès à votre moi supérieur afin de découvrir les leçons de cette expérience et les solutions qui s'offrent à vous. Lorsque nous dramatisons, nous sommes coincés dans le tourbillon de nos pensées. Il nous est alors difficile d'avoir accès à nos réponses intérieures. N'oubliez jamais qu'il ne peut y avoir de transformation sans acceptation. Et, quand nous lâchons prise, l'acceptation s'intègre doucement pour faire place à la transformation.



Choisissez une situation qui vous semble dramatique. Puis visualisez-la. Imaginez le pire des scénarios. Étudiez-en toutes les facettes possibles. Permettez-vous pendant cet instant de dramatiser la situation. Toutefois, demeurez présent, en gardant un regard détaché de la situation, comme si cela arrivait à quelqu'un d'autre. Devenez le témoin de la scène. S'il y a des émotions qui surgissent, observez-les, tout simplement. Constatez que ces émotions sont présentes et accueillez-les, ne tentez surtout pas de les contrôler. Laissez-les être. Puis accueillez cet événement. Surtout, n'essayez pas de lui apposer l'étiquette « bien » ou « mal ». Cette situation est là tout simplement et elle a une raison d'être. Maintenant que vous en êtes témoin et que vous n'êtes plus envahi par les émotions, posez-vous la question suivante : « Qu'est-ce que cet événement est venu m'enseigner sur moi pour

mon évolution ? » Puis restez à l'écoute.

En résumé

- Je prends conscience que l'*ego* aime le drame.
- J'observe la situation sous toutes les facettes possibles et je me donne le droit de vivre les émotions qu'elle fait naître.
- J'accueille cet événement sans y apposer l'étiquette « bien » ou « mal ».
- J'écoute l'enseignement qui se cache derrière cette situation.

La patience est paix !

Nous avons tous connu l'impatience, à un moment ou à un autre. Lorsque nous devenons impatients, c'est souvent la colère qui prédomine. L'impatience cache aussi un désir de contrôler la situation, autrement dit le refus de laisser les événements de la vie être ce qu'ils sont. Si vous prenez la peine de creuser un peu plus, vous remarquerez sans doute que derrière l'impatience se dissimule la peur de ne pas parvenir à ses fins, de ne pas réussir. Une fois de plus, l'*ego* joue un rôle important dans ce comportement, car il a besoin que les choses et les événements se concrétisent immédiatement pour être faussement rassuré. Ainsi, lorsqu'il ne peut percevoir les résultats sur-le-champ, il s'énerve et devient impatient.

LES BIENFAITS DE CETTE MÉDITATION

Cette méditation vous permettra de dissoudre la peur de ne pas arriver à vos fins, ainsi que de faire place à la confiance. Elle vous connectera à votre patience plutôt qu'à vos peurs. Dans la patience se trouve la paix ; dans l'état contraire se niche la colère. Si la situation que vous attendez tarde à arriver,

c'est pour une raison. Peut-être est-il nécessaire pour vous d'apprendre à faire confiance. Une chose est sûre : vous connecter à votre patience intérieure vous offre l'occasion de lâcher prise. Et, comme vous le savez certainement, c'est dans le lâcher-prise que les miracles se produisent !



Méditation

Pensez à une situation qui vous rend impatient. Visualisez la scène, visualisez-vous en train de devenir impatient. Regardez-vous toujours de l'extérieur, en tant qu'observateur ; essayez autant que possible de ne pas vous identifier à ce comportement. Constatez simplement la situation. Observez-vous dans ce désir de vouloir la dominer par peur de ne pas avoir ce que vous désirez, par peur de ne pas y arriver... Accueillez tout cela. Acceptez que derrière l'impatience se cache souvent une peur. Reconnaissez cette peur, tout simplement. N'essayez pas de vous battre contre elle. Les peurs sont là pour nous aider à avancer. Voyez cette situation comme une occasion pour vous de développer votre confiance. Si des émotions surgissent, observez-les et accueillez-les. Puis, une fois que ce sera terminé, laissez ce comportement perdre de sa force... Toujours en étant observateur de la situation, sentez que votre guide intérieur sait exactement ce qui est bon pour vous dans cette situation. Prenez alors contact avec votre confiance.

En résumé

- Je prends conscience que derrière mon impatience se cache une peur.
- J'accueille et accepte cette peur pour me permettre de la dépasser.
- Je lâche prise en me connectant à ma confiance, mon moi supérieur, car je sais que quand on lâche prise, les miracles arrivent.

Je suis Amour

Dans l'hindouisme et le bouddhisme, un mantra est formé d'un mot qui est répété et qui a pour fonction d'occuper le conscient, de sorte que l'*ego* ne pollue pas le moment présent par des pensées. Basé sur le pouvoir du son et la résonance, le mantra aide à renforcer la conscience de notre nature divine.

LES BIENFAITS DE CETTE MÉDITATION

Il s'agit d'une méditation très puissante qui augmente notre taux vibratoire et grâce à laquelle nous gagnons plus d'amour dans notre vie. En nous centrant sur l'amour, inévitablement, nous l'attirons ; c'est la loi de cause à effet – une loi infaillible, que nous le voulions ou non. Cela nous permet par la même occasion de voir toutes les beautés qui nous composent, ce qui engendre inmanquablement l'acceptation de qui nous sommes. Et plus nous acceptons qui nous sommes, plus nous sommes en mesure d'aimer inconditionnellement les êtres et les événements autour de nous. C'est en fait principalement pour cette raison que nous sommes sur cette terre.



Méditation

Répétez intérieurement la phrase : Je suis amour. Prenez conscience de tout l'amour qui sommeille en vous, concentrez-vous sur cette puissante énergie. Répétez cette phrase et sentez cette énergie de l'amour qui vous constitue. Au fil du temps, votre ego vous fait oublier l'essence même de qui vous êtes véritablement et de ce que vous pouvez être. Alors, soyez AMOUR... Imprégnez-vous-en... Sentez toutes les cellules de votre corps et installez-y l'amour...

En résumé

- Je prends conscience que JE SUIS AMOUR.
- Je m'accorde le temps de ressentir tout l'amour qui est en moi et autour de moi.
- Je me rends compte que plus je serai en contact avec l'amour qui est en moi, plus cet amour se matérialisera autour de moi.

La solution est en nous

Lorsque surviennent des difficultés dans notre vie, il nous est souvent difficile d'entendre les solutions en provenance de l'intérieur, puisque nous sommes submergés par les émotions, qui sont activées par les pensées. Nous pouvons alors devenir anxieux. Chaque problème est pourtant accompagné d'une solution ; il suffit simplement de s'arrêter et d'être à l'écoute. Lorsque nous cessons de résister, lorsque nous choisissons d'être à l'écoute, nous permettons à une nouvelle énergie d'ouverture de se créer, ce qui ouvre inévitablement la porte aux solutions.

LES BIENFAITS DE CETTE MÉDITATION

L'acceptation est la clef de toute transformation. Soyez confiant pour cette méditation. Autant que possible, soyez patient ; ne vous attendez pas à recevoir nécessairement une réponse immédiate. Souvent, celle-ci viendra spontanément, dans les heures ou les jours qui suivront. Faites confiance à votre intelligence. Cette méditation a pour effet de vous faire lâcher prise par

rapport à l'événement. Elle vous permet d'être davantage à l'écoute des solutions, plutôt que d'être pris au piège de la résistance de l'ego.



Choisissez une situation pour laquelle vous avez de la difficulté à entrevoir une solution. Entrez au cœur de cette situation. Regardez-la. Devenez observateur, toujours sans y apposer l'étiquette « bien » ou « mal ». Détachez-vous de la situation et acceptez le fait qu'elle est telle qu'elle est ; un point, c'est tout. Elle existe pour une raison bien précise. Sans forcer, devenez simplement le champ de conscience qui observe et qui sait profondément que chaque problème recèle une solution. Puis connectez-vous à votre moi supérieur et demandez-lui de vous envoyer les réponses dont vous avez besoin. Restez vigilant et à l'écoute de la solution, qui saura se présenter au moment voulu.

En résumé

- Je choisis une situation pour laquelle je vois difficilement une solution.
- Je prends conscience que la résistance est un obstacle qui m'empêche d'entendre les solutions.
- J'observe la situation sans y apposer l'étiquette « bien » ou « mal ».
- Je l'accueille et l'accepte, sachant qu'elle est présente pour une raison bien précise.

- Je reste vigilant pour entendre les solutions, qui sont toujours là.

Le courage est de risquer

Le courage n'est pas une absence de peur ; c'est plutôt de faire face à l'inconnu en dépit de ses peurs. L'*ego* déteste l'inconnu. Il fera donc tout pour vous dissuader de passer à l'action. Il trouvera de multiples raisons pour ne pas l'affronter, afin que vous restiez dans le déjà-vu. L'âme, pour sa part, adore cet inconnu, car elle peut ainsi ajouter à son répertoire des expériences qui font grandir. Quand l'*ego* pleure ce qu'il a perdu, qu'il s'agisse de sa sécurité matérielle ou de sa zone de confort, l'âme rit parce qu'elle a gagné en sagesse.

« Au fond, être courageux c'est vivre avec le cœur plutôt que le mental. Fondamentalement, le courage, c'est de risquer le connu pour l'inconnu, le familier pour le non-familier, le confortable pour l'inconfortable, un pèlerinage ardu vers une destination inconnue⁴. »

LES BIENFAITS DE CETTE MÉDITATION

Si l'on évite d'affronter nos peurs, notre vie devient morne, et plutôt sans relief. Le courage de faire face à nos peurs gonfle littéralement notre estime de soi, augmente notre foi et nous donne le courage d'aller à la poursuite de nos rêves. En pratiquant cette méditation, vous arriverez à faire face à l'inconnu avec plus de confiance et d'assurance. En développant votre courage, vous aurez sans aucun doute une existence plus enrichissante et un sentiment profond d'être aligné avec la vie.



Pensez à une situation à laquelle il vous est difficile de faire face, une situation devant laquelle vous croyez manquer de courage. Puis entrez au cœur de ce qui vous fait peur. N'oubliez pas que le vrai courage n'est pas l'absence de peur. Alors, explorez cette situation sous tous ses angles. Observez-la toujours en tant que témoin, sans toutefois vous identifier à elle. Ensuite, permettez à votre courage intérieur d'exister... Offrez-lui la place qui lui est due... Imaginez-vous dans la situation qui vous fait peur, qui vous est étrangère, et ressentez le bonheur qui vous habite maintenant, l'enchantement de l'inconnu, la nouveauté, la joie et l'excitation qu'entraîne cette nouvelle aventure ! Prenez conscience que seul l'ego peut éteindre cette joie. Observez-le s'il envahit vos pensées et s'agite ; ne vous mettez pas à son service. Vous pourrez alors constater que l'ego se dissout... qu'il perd son amplitude pour faire place à l'accomplissement du cœur. Connectez-vous à cette vibration et ressentez tout le courage que vous possédez.

En résumé

- Je prends conscience que le véritable courage n'est pas l'absence de peur, mais plutôt la capacité de faire face à l'inconnu malgré nos peurs.
- Je permets à la peur d'être présente. Je l'accepte afin de travailler en collaboration avec elle.
- Je prends contact avec mon courage intérieur et je passe à l'action.

L'art de persévérer

La persévérance est une qualité que nous possédons tous et qui est essentielle à la réalisation de nos objectifs et de nos désirs. Bien souvent, c'est la peur d'échouer qui nous pousse à abandonner. Ainsi, en omettant d'agir, nous demeurons dans l'illusion, dans le rêve, et plus tard dans les regrets. Si vous appreniez aujourd'hui qu'il ne vous restait que trois mois à vivre, diriez-vous que vous êtes allé au bout de vos rêves ? Avez-vous accompli toutes les actions nécessaires pour atteindre vos objectifs ?

« Chaque événement qui te semble négatif peut être envisagé sous un autre angle et peut même servir pour donner une leçon de vie à propos de toi ou de la vie en général. Réalise que même si pour le moment ça va mal, c'est temporaire. D'ailleurs, mieux vaut essayer et échouer que de ne rien tenter !⁵ »

Dans la persévérance, il doit aussi y avoir un lâcher-prise, c'est-à-dire qu'il vous faut tout mettre en œuvre pour atteindre votre but en faisant confiance au processus. L'important est d'être dans l'action, et ce, peu importe le dénouement que vous aurez prévu. Lâchez prise ! Agissez sans

vous soucier des résultats. Car, de toute évidence, ces actions font partie de votre apprentissage !

LES BIENFAITS DE CETTE VISUALISATION

Cette visualisation développe la persévérance et, par le fait même, la confiance, l'estime de soi et la fierté. En persévérant, nous cessons de nourrir notre *ego*, qui a peur d'échouer et qui essaie de nous convaincre d'abandonner. Ainsi, la vie devient plus riche et plus fructueuse. Pratiquer cette visualisation vous permettra de lâcher prise et vous donnera l'énergie nécessaire pour faire preuve de persévérance, dans le but d'atteindre vos objectifs.



Pensez à une situation qui requiert de votre part de la persévérance, une situation dans laquelle il vous arrive de vouloir abandonner. Voyez-la clairement. Puis déterminez les actions qui vous permettraient d'y parvenir et qui vous demandent de la persévérance. Imaginez-vous en train de les accomplir. Ajoutez tous les détails possibles. Si une peur survient, reconnaissez-la et nommez-la. Elle sera une clef importante dans cette démarche ; surtout, ne la rejetez pas. Imprégnez-vous de cette énergie positive qu'est la persévérance. Ressentez la confiance et la fierté qui sont en vous, la fierté de persévérer. Puis choisissez d'agir.

En résumé

- Je me représente clairement cette situation qui me demande de la persévérance.
- Je visualise en détail les actions que je dois accomplir pour atteindre mon but.
- J'accueille les peurs qui surviennent.
- Je me branche sur ma confiance et ma fierté intérieures.

Les miroirs de soi

La technique du miroir nous aide à découvrir nos différentes facettes. En effet, toutes les personnes de notre entourage sont comme des miroirs reflétant qui nous sommes, de manière positive ou négative. Elles peuvent également nous rappeler d'autres personnes que nous avons connues plus tôt dans notre vie (parents, professeurs, etc.) et que nous avons eu du mal à accepter. Ainsi, elles nous aident à devenir conscients de diverses facettes que nous avons dissimulées. Grâce à elles, nous apprenons à aimer ces aspects de nous que nous avons jusque-là refusé d'accepter. Cela nous permet de nous aimer toujours plus et de laisser de côté les masques que nous portons, pour faire place à notre vrai moi.

LES BIENFAITS DE CETTE MÉDITATION

Cette méditation nous permet de percevoir les gens autour de nous d'une façon différente, de nous élever et de nous aimer davantage. En reconnaissant que les autres sont nos miroirs, nous créons une ouverture plutôt que de nous cantonner dans nos réactions défensives. Au moment où nous admettons que

les personnes qui nous entourent sont de passage dans notre vie pour nous aider à nous aimer tels que nous sommes, nous transcendons l'ego dans le but d'élever notre conscience et de vivre davantage dans l'harmonie.



Choisissez une personne que vous avez tendance à critiquer ou à rejeter, bref, une personne qui déclenche en vous une réaction négative. Puis commencez la méditation en la visualisant. De quoi l'accusez-vous ? Par exemple : c'est un être égoïste, menteur, irrespectueux, etc. Une fois que vous avez mis le doigt sur le comportement qui vous dérange, demandez-vous s'il ne vous est pas arrivé, à vous aussi, d'agir de cette manière. (Attention, cet exercice demande de la vigilance, car l'ego essaiera sûrement de résister. Si tel est le cas, reconnaissez simplement cette résistance.) Prenez conscience que la vie vous envoie toujours le reflet de qui vous êtes. Prenez conscience qu'un comportement inadapté est un mécanisme de défense inconscient qui cherche à vous protéger d'une quelconque souffrance. Acceptez que vous avez certainement vous aussi un jour adopté le même comportement et que vos intentions étaient certainement bonnes, c'est-à-dire qu'elles visaient à vous protéger. Faites preuve de compassion pour l'autre ainsi que pour vous-même. Vous serez étonné de la transformation qui surgira dans cette relation et de ce que vous ressentirez.

En résumé

- Je nomme une personne qui déclenche des émotions négatives en moi.
- Je prends conscience que cette personne est le miroir d'une partie de moi à laquelle je résiste.
- J'accueille cette partie de moi.
- Je reste à l'écoute afin d'entendre ce que cette personne est venue m'enseigner.

Tout a une raison d'être !

En général, lorsque nous planifions quelque chose et que cela ne se passe pas comme prévu, nous sommes contrariés. Certains le sont plus que d'autres, en fonction, bien sûr, de l'importance accordée au projet en question. L'*ego* déteste l'imprévu et les contretemps ; il déteste ne pas savoir à l'avance... Comme l'enfant, il veut tout maintenant et ne supporte pas de voir la réalisation de son désir différée ! En résumé, l'*ego* est incapable de dire : TOUT A UNE RAISON D'ÊTRE. Nous avons par conséquent intérêt à accepter autant que possible les choses qui nous arrivent pour pouvoir bénéficier des leçons enrichissantes qu'elles peuvent nous donner.

LES BIENFAITS DE CETTE MÉDITATION

Cette méditation procure un sentiment de paix et de plénitude. Lorsque nous disons OUI à l'événement qui se présente sur notre route, l'*ego* perd de sa force et se dissout. Lorsque nous disons OUI, nous accédons à un autre niveau de conscience. Lorsque nous disons OUI, nous créons une ouverture

afin d'entendre les leçons de la vie, dans le but de grandir et de mettre un terme aux vieux schémas répétitifs.



Prenez le temps de bien vous connecter à l'ici et maintenant. Puis, simplement, dites un grand OUI à tout ce qui se passe dans l'instant présent. Dites OUI aux obstacles qui jalonnent votre vie. Dites OUI à tous les imprévus ou retards. Dites OUI à tout ce qui EST, tout simplement... Si votre ego résiste, soyez-en simplement le témoin, sans jugement. Ne faites que constater qu'il est normal que l'ego ne soit pas d'accord avec cette façon de voir les choses. Sentez en vous les résistances qui se dissipent peu à peu. Sentez en vous l'énergie qui circule. Dites OUI au courant de la vie. Laissez-vous emporter par lui et ressentez tout le bien-être que cela vous procure. Écoutez ensuite la voix intérieure qui vous dévoile ce que cette situation est venue vous enseigner.

En résumé

- Je prends conscience que tout a une raison d'être et que le hasard n'existe pas.
- Je me connecte à ma source intérieure et je dis OUI à l'instant présent.
- J'écoute ma voix intérieure afin d'entendre ce que cette situation est venue m'enseigner.



Être vulnérable pour guérir

D'ordinaire, dans une situation émotive, nous avons le réflexe de vouloir cacher notre vulnérabilité. La croyance générale veut qu'être vulnérable, c'est être faible. Malheureusement, cette idée est encore très ancrée en nous. Pourtant, c'est grâce à la vulnérabilité que nous pouvons nous remettre de nos blessures, puisque c'est à travers elle que nous arrivons à toucher notre sensibilité pour faire place à la guérison.

LES BIENFAITS DE CETTE MÉDITATION

Entrer en contact avec sa vulnérabilité est un tremplin vers la guérison. Tant et aussi longtemps que nous porterons un masque, nous ne pourrons transcender la souffrance. En nous permettant d'être vulnérables, nous libérons les émotions coincées en nous. En touchant à notre vulnérabilité, nous ouvrons également une porte vers la transformation, vers le changement, vers la transmutation de nos blessures.



Méditation

Choisissez une situation qui vous rend plus ou moins vulnérable. Puis entrez au cœur de votre vulnérabilité. Pour cela, il vous faudra peut-être prendre contact avec l'enfant en vous. Car l'enfant est totalement vulnérable dans les situations qui le blessent. Rendez-lui donc la place qui lui est due. Prenez conscience qu'être totalement vulnérable face à quelqu'un ou à une situation, c'est faire preuve d'un grand courage. Permettez-vous de laisser jaillir les émotions qui émergeront peut-être durant cet exercice. Une fois la méditation terminée, prenez conscience du bien-être que l'on peut ressentir lorsque l'on se permet d'enlever les masques qui nous empêchent d'être nous-mêmes.

En résumé

- Je choisis une situation dans laquelle je me sens plutôt vulnérable.
- Je prends conscience qu'être vulnérable, c'est faire preuve de courage.
- Je permets à ma vulnérabilité de cohabiter avec moi, afin d'autoriser la guérison de mes blessures.

Développer l'intuition

Le troisième œil, appelé également Tisra Til, est l'œil intérieur situé au niveau du sixième chakra, soit entre les deux sourcils. Activer l'ouverture du troisième œil s'avérera bénéfique pour vous. Cette méditation est puissante lorsqu'elle est pratiquée adéquatement. Elle entraîne l'ouverture de la conscience, du canal de l'intuition.

LES BIENFAITS DE CETTE MÉDITATION

Cette méditation permet d'augmenter le taux vibratoire, de se connecter à son intuition ainsi que de faire taire le mental. Plus vous pratiquerez cette technique, plus il vous sera facile d'entendre la voix de votre intuition. Celle-ci est votre guide ; elle est la clef pour accéder à vos réponses. Cette méditation procure également un grand calme intérieur de même qu'une profonde sérénité.



Méditation

Concentrez-vous sur votre respiration. Puis concentrez votre attention sur votre troisième œil, situé entre vos deux sourcils. Vous pouvez également diriger vos yeux vers ce point. Pour augmenter les bienfaits de cette méditation, vous pouvez aussi scander à haute voix ou intérieurement le mantra « OM ». Cela vous permettra de diminuer, voire de faire disparaître les pensées, tout en vous connectant à votre intuition et à l'ouverture de la conscience, qui est AMOUR.

En résumé

- Je prends conscience que mon troisième œil me donne accès à mon intuition.
- En me connectant à mon intuition, j'obtiens des réponses claires et précises.
- Plus je pratiquerai cette méditation et plus il sera facile pour moi de ressentir une sérénité intérieure, d'obtenir des réponses et de me faire confiance.

Attirer la prospérité

L'argent est une forme d'énergie ainsi qu'un moyen d'échange. Afin d'attirer l'abondance financière dans notre vie, il nous est d'abord nécessaire de faire la paix avec cette ressource essentielle. Lorsque nous ne pouvons accepter de l'argent qu'avec un sentiment de culpabilité ou de stress, un mécanisme inconscient s'enclenche, qui conduit inévitablement au manque. Je vous invite donc avant tout à clarifier vos croyances face à l'argent. Par exemple : « Je ne devrais pas trop dépenser. » « L'abondance n'est pas faite pour moi. » « Le maudit argent ! » Rappelez-vous que c'est la pensée qui crée la peur du manque. En la définissant, vous aurez une emprise sur votre croyance et celle-ci cessera d'avoir du pouvoir sur vous.

LES BIENFAITS DE CETTE VISUALISATION

Cette visualisation rééquilibrera votre rapport avec la prospérité, y compris l'abondance financière. Il est vrai que l'argent ne procure pas le bonheur véritable. Par contre, il apporte une paix d'esprit à la fin de chaque mois, lorsqu'il est temps de payer les factures. Il donne également un sentiment de

liberté. Lorsque nous sommes en paix avec l'argent, lorsque nous nous sentons libres intérieurement, l'abondance ne peut faire autrement que de se manifester à nous. Tout part de nous et de nos croyances. En prenant la décision d'effectuer un ménage de nos pensées par rapport à l'argent, nous nous permettons d'être les maîtres de la situation plutôt que d'être au service de ce dernier. Nous récupérons notre pouvoir.



Sélectionnez une des croyances que vous entretenez par rapport à l'argent. Visualisez cette phrase comme si vous la voyiez sur un écran ou une page de bouquin. Tout ce que vous avez à faire, c'est observer cette pensée. Accueillez-la sans vous identifier à elle. Cette phrase n'est qu'une formule, tout simplement. Une banale donnée dans un ordinateur. Elle ne vous appartient pas. Séparez-vous d'elle... Faites-en le deuil... Laissez-la mourir de faim... Observez-la qui se flétrit... qui se dissout... Remarquez comme elle n'a plus de pouvoir sur vous... Puis choisissez de la remplacer par une autre phrase. Faites confiance à votre intuition, qui saura vous guider, vous dicter la phrase parfaite pour vous. À l'aide de cette nouvelle pensée, imprégnez-vous d'énergie positive. Laissez cette dernière s'intensifier dans toutes vos cellules.

Il est suggéré de refaire cette visualisation pour chacune de vos croyances néfastes, qui se dissiperont peu à peu. Vous deviendrez de plus en plus conscient de votre rapport à l'argent, ce qui vous donnera un grand pouvoir sur lui.

En résumé

- Je clarifie mes croyances par rapport à l'argent.
- Je prends conscience que j'ai le pouvoir d'être le maître de l'argent et que je ne devrais pas être à son service.
- Je fais le deuil de ces pensées en les remplaçant par des données réalistes.
- Je m'imprègne de cette nouvelle énergie.

Si vous souhaitez approfondir cette visualisation, voyez « [La peur du manque](#) ».

Guérir de ses blessures

Que nous le voulions ou non, nous portons tous en nous des blessures. Les cinq blessures principales sont la trahison, le rejet, l'abandon, l'humiliation et l'injustice. Au cours de notre vie, nous aurons à y faire face ; en fait, nous verrons se répéter les situations et les événements que nous n'avons pas acceptés entre notre naissance et l'âge de douze ans. N'est-ce pas extraordinaire de savoir que la vie est absolument parfaite et qu'elle nous envoie exactement ce dont nous avons besoin pour avancer ? En réalité, ces événements qui éveillent en nous ces émotions sont de véritables cadeaux déguisés. C'est une étape essentielle et nous devons assurément nous donner ce droit de les reconnaître et de les vivre. Nous avons toujours le choix : nourrir la victime en nous et passer à côté de cette possibilité d'élever notre conscience, ou encore choisir de modifier nos perceptions en utilisant ces occasions déguisées pour grandir, et nous éveiller.

LES BIENFAITS DE CETTE VISUALISATION

Cette visualisation est très puissante, puisqu'elle vous permet d'entrer au cœur de votre blessure et d'entamer un processus de guérison. Lorsque vous prenez votre enfant intérieur dans vos bras, lorsque vous le bercez, vous lui permettez de libérer les émotions refoulées qui n'ont pu être exprimées auparavant. Vous lui permettez aussi d'avoir raison, vous lui donnez le droit d'être ce qu'il est. Vous insufflez de L'AMOUR dans la situation, et il n'y a pas de remède plus efficace et plus puissant.



Identifiez la douleur qui vous habite. Est-ce un sentiment de rejet, de trahison, d'humiliation, d'injustice ou d'abandon ? Ensuite, visualisez-vous, enfant, à un moment où vous avez ressenti ce même sentiment. Allez le plus loin possible dans le passé. Sachez que, le sentiment qui vous habite, vous l'avez vécu avant d'avoir douze ans. Rappelez-vous la ou les personnes qui se trouvaient là lors de cet événement, comme votre père, votre mère, un professeur, des amis, etc. Revoyez la scène dans tous ses détails. Puis laissez parler votre enfant et laissez-le exprimer toutes les émotions qu'il a alors ressenties. Permettez-lui d'être ce qu'il est sans le juger. Une fois les émotions exprimées, prenez un oreiller ou un coussin symbolisant l'enfant en vous et bercez-le. Prenez-le dans vos bras. Dites-lui que vous le comprenez, qu'il a le droit de vivre cette peine, qu'il a le droit d'être en colère. L'adulte en vous le rassure, le comprend, lui donne cet amour qu'il n'a pas reçu ... Dites-lui qu'à présent tout cela est du passé et qu'il est maintenant temps de reprendre son pouvoir. Vous êtes adulte, et l'adulte a tout ce qu'il faut pour faire face aux situations de la vie. Une fois cet exercice terminé, savourez cet

instant de libération. Soyez fier de vous et de l'adulte que vous êtes devenu.

En résumé

- J'identifie la douleur qui m'habite en ce moment.
- Je revois la scène où, enfant, j'ai vécu le même sentiment, je remonte le plus loin possible.
- Je laisse l'enfant en moi s'exprimer.
- L'adulte que je suis berce cet enfant en lui donnant l'amour et la compréhension qu'il n'a pas reçus à l'époque.
- L'adulte que je suis reprend les rênes de sa vie.

La peur du manque

La peur du manque fait partie intégrante du mode de vie de la plupart des Occidentaux. Nous sommes constamment en train de faire des réserves au cas où nous manquerions de quelque chose. La peur du manque est l'opposé de la confiance et de la foi. Toute peur est une création du mental. Certaines personnes ont peur parce qu'elles ont véritablement connu le manque. Par exemple : « Jeune, j'ai manqué de nourriture ; j'ai connu des gens qui ont manqué d'argent et j'ai vu les conséquences que cela a eues dans leur vie. Ainsi, je suis devenu un adulte obsédé par cette peur du manque. » De telles pensées créent dans le corps émotionnel des accumulations de peur. Si l'on n'y prête pas attention, elles peuvent devenir à la longue obsessionnelles.

LES BIENFAITS DE CETTE MÉDITATION

Cet exercice vous permet de redonner du pouvoir à votre vie. En accueillant la peur, en l'observant, en la désagrégeant, vous devenez maître de la situation. Ainsi, elle ne peut plus avoir le même pouvoir sur vous. Le seul moyen de se libérer d'une peur est de l'accueillir. Plus vous l'accueillerez,

plus vous vous apercevrez que la peur est née d'une pensée et qu'une pensée n'a rien d'effrayant ! Cela vous donne la possibilité de voir la situation sous un autre angle. De ce fait, en transformant votre perception de cette peur, vous attirerez à vous la situation qui entre en résonance avec ces nouvelles données ; cela deviendra inévitable.



Méditation

Visualisez la situation ou la chose qui vous fait peur, à laquelle vous vous accrochez par peur du manque. Par exemple, si vous avez peur de manquer d'argent, visualisez l'argent. Ensuite, laissez la peur se manifester, accueillez-la, tout comme vous accueilleriez un ami que vous aimez. Acceptez cette peur, fusionnez avec elle. Accordez-lui une place. Faites le contraire de ce que vous faites d'habitude, soit la fuir. Laissez-la s'exprimer. Entrez au cœur de cette peur. Enfin, devenez le maître de la situation en observant la peur qui se dissout. Voyez-la devenir de plus en plus petite... le plus petit possible... minuscule... et ressentez l'énergie qui circule en vous... Ressentez le pouvoir que vous avez en vous... Ressentez votre présence sans peur.

Refaites cet exercice jusqu'à ce que vous ne ressentiez plus la peur du manque. L'intensité de la peur qui persiste vous donne un aperçu du chemin qu'il vous reste à parcourir.

En résumé

- Je détermine la chose dont j'ai peur de manquer.
- J'accepte cette peur du manque. Je l'accueille de la même manière que j'accueillerais un ami.
- Je reprends mon pouvoir sur cette peur en devenant observateur ; je peux donc la voir se dissoudre, se désagréger...

Apprendre à se détacher

S'attacher aux choses ou aux autres est une chose tout à fait normale. Toutefois, cela peut devenir problématique lorsque nous nous identifions à ces attachements. Lorsque notre valeur se transpose sur cette chose ou cette personne, cela peut créer de la souffrance. Pour sortir de ce cercle vicieux, il est essentiel de prendre conscience que c'est l'*ego* qui s'y identifie. De ce fait, il nous faut entrer en contact avec notre valeur intérieure afin de ne plus être prisonniers de l'objet ou de la personne en question. (Veuillez prendre note qu'il n'y a pas de différence entre vous détacher de biens matériels ou d'une personne. Car c'est l'identification à l'objet auquel vous accordez toute votre attention qui est importante.)

Si vous voulez vous détacher d'une personne disparue, je vous suggère plutôt de lire la section sur le deuil et ses étapes, à la p. 149.

LES BIENFAITS DE CETTE MÉDITATION

En vous détachant, en vous dissociant de l'objet ou de la personne, vous reprenez instantanément la maîtrise de la situation ; vous récupérez votre véritable pouvoir et vous cessez d'éprouver de la souffrance à l'idée de perdre cette chose ou cet être. Il se peut que cela vous demande un certain temps avant de sentir un véritable détachement. Soyez patient et refaites cette méditation au besoin. Donnez-vous le droit d'être attaché ; cela est la première étape de la transformation.



Pensez à la personne ou à l'objet duquel vous éprouvez de la difficulté à vous détacher, ou encore à une situation à laquelle vous vous accrochez et qui vous fait souffrir. Puis visualisez cette personne, cet objet ou cette situation. Observez à quel degré vous vous y êtes identifié. Remarquez le pouvoir que vous avez rejeté à l'extérieur de vous. Ne jugez pas, ne faites que constater. Enfin, coupez les liens entre vous et cette personne, cet objet ou cette situation. Reprenez ensuite contact avec votre véritable valeur, votre essence, votre pouvoir...

En résumé

- Je me représente la personne, la situation ou l'objet auquel je me suis attaché.
- Je prends conscience que plus je m'y identifie, plus je souffre.

- Je coupe les liens avec la personne, l'objet ou la situation en question.
- Je me connecte à ma valeur intérieure. C'est à cet endroit que je trouverai ma véritable richesse.

Apprivoiser sa solitude

Les personnes qui refusent de ressentir leur solitude sont souvent portées à boire outre mesure, à travailler plus, à consommer des drogues, etc. Malencontreusement, elles peuvent entretenir l'illusion que, si elles n'étaient plus seules, tout irait pour le mieux dans leur vie. Bien souvent, elles pensent que si elles sont seules, c'est parce qu'elles ne sont pas aimables, qu'elles ont moins de valeur que les autres, et ainsi de suite. Apprivoiser la solitude est quelque chose de merveilleux, puisque cela nous donne la possibilité d'entrer au cœur de notre être et d'y demeurer en permanence, avec sérénité. Notre référence au bonheur sera dorénavant intérieure et non dépendante de l'extérieur.

LES BIENFAITS DE CETTE MÉDITATION

Cette méditation a pour but de renverser la croyance selon laquelle être seul, c'est avoir moins de valeur aux yeux des autres. En accueillant la solitude, vous l'affrontez d'abord, mais vous permettez aussi à vos ressources intérieures d'éclore. Tant que vous éviterez la solitude, tant qu'elle vous

effraiera, il vous sera difficile d'accéder à votre véritable valeur, à votre richesse intérieure. Il est donc suggéré de répéter cette méditation chaque fois que vous devenez conscient que vous évitez de faire face à la solitude. Affronter cette peur vous redonnera confiance et rendra l'amour de soi confortable et précieux.



Définissez ce que représente la solitude pour vous. Qu'est-ce qu'être seul signifie pour vous ? Qu'est-ce qui vous fait peur dans la solitude ? Par exemple : « Être seul signifie que je ne vauds rien, que personne ne m'aime. J'ai peur de ressentir de la tristesse et de la peur. » Puis, durant cette méditation, accueillez simplement ce qui vous fait peur dans la solitude, accueillez les émotions qui sont présentes. Permettez-leur de cohabiter avec vous. Faites-leur face... Cessez de vous battre contre cette solitude. Cessez de résister. Acceptez-la totalement. Vous pourrez alors découvrir les trésors insoupçonnés qui dorment à l'intérieur de vous.

En résumé

- Je définis ce que je crois à propos de la solitude. Est-ce que je crois qu'être seul veut dire que j'ai moins de valeur, que je ne suis pas assez intéressant, que les autres ne m'aiment pas ?
- J'entre au cœur de ces croyances, j'accueille les émotions qui y sont reliées.

- Je leur fais face, sachant que c'est de cette façon que je pourrai accéder à ma véritable valeur.

Croire en sa réussite

Il y a plusieurs façons de voir la réussite. Il est possible de réussir dans la vie sur les plans matériel, familial et amoureux, et aussi du point de vue spirituel. Lorsque nous atteignons un objectif que nous nous étions fixé, cela augmente notre confiance en nous. Toutefois, il arrive que la réussite tarde à venir. Plein de facteurs entrent alors en ligne de compte. Il se peut entre autres que l'objectif en question ne corresponde pas à nos besoins. C'est pourquoi il est essentiel de toujours vérifier l'intention que nous cachons. Une intention qui vient du cœur a toujours plus de chances de connaître la réussite.

LES BIENFAITS DE CETTE VISUALISATION

Le cerveau ne fait pas la différence entre ce qui se passe dans l'imaginaire et ce qui se passe dans le réel. En vous imprégnant de la situation, en la visualisant, en en ressentant l'énergie positive, vous haussez intensément et inévitablement votre taux vibratoire. De ce fait, vous augmentez vos chances de réussir, car vous attirerez les événements qui entreront en résonance avec ce nouvel état émotionnel. Si toutefois vous éprouvez des doutes durant cette

visualisation, si des peurs surgissent, c'est qu'il y a possiblement une croyance qui bloque l'atteinte de la réussite. Je vous invite donc à lire la section sur les peurs, à la p. 197, et à faire l'exercice suggéré. Revenez alors faire cette visualisation et vous pourrez en ressentir tous les bienfaits.



Visualisation

Déterminez ce que vous désirez réussir. Puis visualisez la scène, soyez-en le spectateur. Observez ce succès dans les moindres détails. Ressentez les émotions qu'il suscite. Regardez-vous en train d'atteindre votre objectif. Voyez combien vous êtes fier de vous ! Et ressentez les vibrations qui se manifestent en vous. Prenez contact avec votre fierté. (Si l'ego se met de la partie en vous disant que vous ne pouvez pas réussir, accueillez simplement ces pensées, surtout ne résistez pas. Observez-les sans vous identifier à elles.) Puis reprenez contact avec votre corps, sentez l'énergie positive, la fierté qui vous habitent. Sentez à quel point tout est possible... Vivez intensément ce bonheur ! Ne vous censurez pas !

En résumé

- Je détermine ce que je désire réussir.
- Je visualise la scène et j'observe en détail cette réussite.
- Si l'ego se met de la partie, j'accueille simplement les pensées qui se présentent.

- Je prends contact avec mon corps, ainsi qu'avec toute l'énergie positive et la fierté qui m'habitent.

La paix de l'esprit en soi

Nous cherchons tous à trouver la paix en nous. C'est un phénomène naturel : nous voulons tous vivre en paix, être en paix et nous sentir en paix. Évidemment, l'*ego* joue encore un rôle important dans cette facette de notre existence et s'interpose. L'*ego* se nourrit d'inquiétude, il a besoin d'inquiétude ! Il tentera par tous les moyens de vous empêcher d'accéder à cette paix. Heureusement, nous avons tous le pouvoir de faire taire ce discours dans notre tête. Lorsque nous atteignons la paix d'esprit en nous, l'*ego* meurt inévitablement.

LES BIENFAITS DE CETTE MÉDITATION

Lorsque nous reconnaissons que nous ne sommes pas en paix, une paix nous envahit, paradoxalement. Il n'y a plus de bataille ; la lutte disparaît. Cette méditation vous redonnera énergie et confiance. Lorsque nous lâchons prise, une transmutation s'opère et un bien-être profond peut dès lors s'installer.



Méditation

Visualisez une situation qui crée en vous une résistance, un événement qui vous empêche de connaître la paix d'esprit. Puis pardonnez-vous simplement de ne pas être en paix pour le moment. Acceptez que cette situation suscite encore en vous des émotions. Lorsqu'on l'accepte, cette absence de paix se transforme en quiétude, car vous mettez fin au combat de la résistance pour faire place à l'acceptation totale de ce qui est. C'est cela, l'illumination !

En résumé

- J'accueille et accepte la partie de moi qui n'est pas en paix.
- Je cesse de lutter contre elle, pour qu'elle fasse place à une paix profonde.
- Je peux donc accéder à l'illumination.

Accepter les résistances

Plus nous résistons à ce qui se présente dans notre vie, plus nous souffrons. Même si nous savons cela, il nous arrive quand même de résister encore. C'est un mécanisme de défense normal, car, en le faisant, on croit – faussement – éviter la souffrance. Pour contrer cet état, il nous faut accepter la résistance, accepter sa présence. Cessez de vous battre contre elle. Accepter de résister, c'est transmuter la situation elle-même.

LES BIENFAITS DE CETTE MÉDITATION

Cette méditation vous plongera dans un état de bien-être profond, voire de béatitude. Une paix profonde s'installera en vous. Accepter les résistances vous permettra également de dénouer certains nœuds qui sont peut-être logés dans votre corps et dans votre cœur. Accepter notre résistance face à telle ou telle situation, c'est dire oui à la vie, ne faire qu'un avec elle. Et, lorsque l'on dit oui à la vie, une multitude de coïncidences se présentent sur notre route et, comme par magie, les situations que l'on redoutait se voient tout à coup transformées.



Méditation

Pensez à une situation à laquelle vous résistez et commencez par reconnaître cette résistance. Puis accueillez celle-ci. Votre tête essaiera sans doute de s'en mêler en essayant de vous faire croire qu'accepter la résistance ne vous mènera nulle part. Observez ces pensées, tout simplement. Soyez-en le témoin, sans y apposer l'étiquette « bien » ou « mal ». S'il y a des émotions qui surgissent, surtout acceptez-les. Soyez-en aussi le témoin. Soyez pleinement présent à la résistance. Ne faites plus qu'un avec elle. Et ressentez en vous le bonheur et la béatitude du lâcher-prise.

En résumé

- Je choisis une situation à laquelle je résiste.
- Je prends conscience que plus je résiste à quelque chose, plus cette chose prend de l'ampleur.
- J'accueille la résistance pour faire place à la transformation.
- Je prends contact avec l'état que me procure ce lâcher-prise.

Oser rêver

Nous avons tous des rêves ici, sur cette terre. Cela nous donne de l'énergie et nous permet de vivre des expériences enrichissantes. Il peut toutefois arriver que nous nous éloignions d'eux pour de multiples raisons. Au cours de notre vie, nous pouvons également avoir des rêves différents selon notre évolution du moment. Puisque nous changeons, nos aspirations changent aussi. Notre avenir dépend de notre vie actuelle. Nos pensées, notre attitude et notre comportement influencent naturellement son cours. Pour accomplir nos rêves, il est important de nous en imprégner, de les ressentir au plus profond de nous et de croire qu'ils sont réalisables.

LES BIENFAITS DE CETTE VISUALISATION

Cette visualisation vous permettra de déterminer quelles actions vous devez accomplir pour réaliser vos rêves. Elle vous permettra également de vous imprégner de vibrations positives. Plus vous pratiquerez cette visualisation, plus vous augmenterez vos chances que vos rêves se concrétisent, ce qui vous redonnera de l'énergie et de la confiance, et vous aidera à vous dépasser.



Visualisation

Représentez-vous votre moi futur durant une période d'environ douze mois. Imaginez-vous en train d'atteindre un objectif que vous chérissez. Voyez comme ce moi est enchanté et heureux. Observez-le et demandez-lui de vous informer sur les actions que vous avez accomplies pour en arriver là. Laissez ces images et cette énergie créatrice s'imprégner dans votre mémoire et votre corps. Ressentez ce sentiment d'accomplissement et de fierté d'avoir osé aller au bout de vos rêves. Puis, comme lorsque l'on enregistre une nouvelle donnée dans l'ordinateur, faites de même pour cette image. Archivez-la dans votre mémoire pour pouvoir la voir quand vous en aurez besoin. Ensuite, revenez au moment présent, tout en demeurant dans cet état de bonheur que vous a apporté cette visualisation⁶.

En résumé

- J'entre en contact avec mes rêves.
- Je prends conscience que tout est possible.
- Plus je contacterai les vibrations de joie et d'amour, plus des résultats se manifesteront dans ma vie.

Exprimer sa colère pour guérir

Expérimenter la colère est un phénomène humain. Certains la refoulent, tandis que, pour d'autres, elle devient quasiment un mode de vie. Dans les deux cas, il est primordial de se donner le droit de la vivre. S'aimer ne signifie pas repousser la colère. S'aimer, c'est accepter même les parties de nous que nous voulons cacher au regard des autres. La colère nous indique souvent que nous avons dépassé notre limite. Mais, lorsque nous y prêtons attention, nous nous apercevons que derrière chaque colère se tapit une peur. Il est donc suggéré d'être vigilant, attentif à cette colère plutôt que de se laisser mener par elle. Nous pouvons la transformer en positif, puisqu'elle vient toujours nous enseigner une leçon sur ce que nous sommes en train de vivre, notamment nous apprendre que nous avons peur. À partir de ce moment, nous pouvons travailler en collaboration avec elle et la transmuter pour faire place à la confiance.

LES BIENFAITS DE CETTE MÉDITATION

Laisser place à la colère nous permet d'abord d'en diminuer l'ampleur. Quand on lui résiste, elle s'amplifie ; quand on l'accueille, elle diminue. En vous connectant à la peur qui se cache derrière, vous pourrez d'une part vous libérer de cette colère et d'autre part la transmuter en l'affrontant. L'accueillir vous permet de rééquilibrer votre énergie. En effet, lorsqu'il y a résistance, il y a aussi déséquilibre et blocage dans vos corps physique et énergétique. De ce fait, en ménageant une place à la colère, vous interrompez la bataille et vous autorisez votre corps à retrouver son état naturel.



Méditation

Songez à une situation qui vous met en colère. Puis accueillez cette colère... Laissez-la, tout comme la peur, vivre en vous, sans jugement. Pour transmuter une émotion, il faut lui donner le droit d'exister. Vivez cette colère ! Entrez en son cœur afin d'en comprendre la leçon. Saisissez la peur qui se cache derrière. Choisissez dès aujourd'hui de vous en faire une alliée. Travaillez en collaboration avec elle plutôt que l'inverse. Cessez de vous laisser dominer par elle, prenez les rênes. Après cet exercice, observez ce qui se passe en vous... Ressentez le bien-être accompagnant le fait d'être devenu le maître de vos émotions. Vous avez un grand pouvoir sur elles ; utilisez-le.

En résumé

- Je pense à une situation qui me met en colère.

- Je prends conscience que chaque émotion a une raison d'être et que, pour m'en libérer, je me dois de la vivre.
- Je définis la peur qui se cache derrière ma colère et je choisis de travailler en collaboration avec elle.
- Je savoure pleinement cet état de grâce que m'apporte le fait d'être le maître de mes émotions.

Le moment présent

La majorité d'entre nous éprouve une grande difficulté à vivre le moment présent. Et, pourtant, c'est la seule chose qui existe véritablement. Tout ce qui s'est déroulé dans le passé est un ancien moment présent, et tout ce qui se passera dans le futur se produira aussi dans le moment présent. L'*ego* se nourrit quant à lui des événements du passé et du futur. Ainsi, en étant constamment occupés par les bruits du mental, nous trouvons difficile d'accéder au moment présent, à l'ici et maintenant. De ce fait, nous passons bien souvent à côté de magnifiques instants. C'est pourtant cela, être présent à ce qui est. Les pensées, les émotions sont ici et maintenant ; être dans notre corps nous aide à demeurer dans l'instant présent. Chaque fois que vous prenez conscience du présent, vous faites taire la voix du mental, ce qui vous procure un pouvoir extraordinaire sur votre vie.

LES BIENFAITS DE CETTE MÉDITATION

L'*ego* meurt inévitablement lorsque nous vivons l'instant présent. Il se désintègre, s'effrite et c'est à ce moment que vous pouvez entendre les

messages de votre âme et reprendre les rênes de votre vie. Vous concentrer sur le moment présent vous permettra d'écouter votre essence profonde et d'augmenter votre taux vibratoire, renforcera votre système immunitaire et vous redonnera une maîtrise étonnante dans toutes les sphères de votre vie.



Méditation

Positionnez-vous en tant qu'observateur du moment présent. Entrez en contact avec votre respiration. Accordez-vous le temps de sentir votre corps tout entier, de sentir l'énergie à l'intérieur de vous. Devenez la présence de ce qui se passe à l'instant même. N'essayez pas de contrôler les pensées qui se présentent à votre esprit. Accueillez-les, sans jugement. Laissez-les circuler. Ne faites plus qu'UN avec cet instant. Prenez conscience que tout ce qui se passe est dans l'ici et maintenant, et que tout est simplement parfait. Souvenez-vous que l'ego est l'ennemi de l'instant présent. Il est donc normal qu'il veuille vous amener partout ailleurs. Devenez, pendant cet instant, la conscience qui observe cela et vous ne ferez plus qu'UN avec ce qui EST.

En résumé

- Je suis attentif à ma respiration, je l'écoute.
- J'observe mes pensées, sans jugement.
- Je suis présent à ce qui EST.



L'acceptation

L'acceptation est la clef de toute transformation intérieure. Ce qui n'a pas été accepté dans l'enfance est revécu à l'âge adulte, tant et aussi longtemps que l'amour n'aura pas été invité dans la situation. Accepter ne signifie pas nécessairement être d'accord avec ce qui se passe. Toutefois, si vous l'acceptez comme elle se présente, la situation prendra une autre tournure. Comme par magie, elle changera d'elle-même. Ce serait vous berner que de croire qu'un événement désagréable que vous aurez accepté persistera. En fait, c'est tout le contraire qui se produira. Une situation acceptée disparaît automatiquement pour faire place à du nouveau, afin que vous passiez à un autre niveau de conscience. Lorsque vous faites preuve d'acceptation, vous admettez par le fait même que vous avez quelque chose à comprendre et à apprendre. Voilà ce qui vous donne accès à la transformation.

LES BIENFAITS DE CETTE MÉDITATION

Accepter, c'est lâcher prise ; c'est accueillir ce qui est présent. Et, lorsque l'on accueille, on endigue immédiatement le flot des pensées négatives, ce

qui neutralise les émotions désagréables. C'est ainsi que vous pouvez accéder aux solutions qui s'offrent à vous.



Pensez à quelque chose que vous avez du mal à accepter. Il peut s'agir d'une personne qui vous met en rogne, d'un environnement de travail qui vous déplaît, d'un conflit avec un proche, d'une séparation, d'un deuil, etc. Ensuite, entrez en contact avec ce à quoi vous résistez. Laissez les émotions émerger et accueillez-les. Essayez de ne pas apposer l'étiquette « bien » ou « mal » sur la situation ni sur les émotions qui en découlent. Elle est ce qu'elle est, point à la ligne. Restez simplement présent, et acceptez autant que possible tout ce qui vous entoure. Cette situation existe pour une raison bien précise. Demandez ce qu'elle est venue vous enseigner. Puis écoutez ce que votre moi supérieur a à vous dire à ce sujet. Écoutez l'enseignement, la leçon que vous devez apprendre concernant cette situation.

En résumé

- Je songe à une situation qu'il m'est difficile d'accepter.
- Je me détache d'elle et j'en deviens l'observateur, plutôt que de m'y identifier.
- J'accepte cette situation ainsi que les émotions qui s'y rattachent.

- Je suis alors disposé à entendre les messages en provenance de mon intérieur pour en comprendre les leçons.

La confiance en soi

La confiance en soi est un sentiment d'assurance qui nous habite. Si nos parents nous ont donné encouragements, sécurité, valorisation et amour, nous manifesterons certainement un degré de confiance plus élevé. Si, au contraire, ils nous ont critiqués, dévalorisés, rarement encouragés et qu'ils nous ont témoigné peu d'amour, cela se reflétera sur notre confiance. Ces codes reçus dans l'enfance auront une influence sur notre façon d'être à l'âge adulte. Tant que nous n'effectuons pas le nettoyage de ces codes, nous continuons à ressentir ce sentiment de manque de confiance et cette dévalorisation. Heureusement, nous avons aujourd'hui le pouvoir de modifier ces « cassettes » du mental. Afin d'accroître la confiance en soi, il faut reconnaître que l'on en manque. C'est la première étape de la transformation.

LES BIENFAITS DE CETTE MÉDITATION

Plus nous résistons aux parties de nous que nous détestons, plus elles prennent de l'ampleur dans notre vie. Cette méditation a pour but de vous aider à entrer en contact avec cette partie de vous qui manque de confiance.

En l'accueillant, vous vous accordez ce droit d'être ainsi pour le moment. Vous cessez tout jugement à votre égard. Cela ne veut pas dire que vous ne faites rien pour tenter d'améliorer cette partie de vous. Cela signifie simplement que vous vous aimez malgré ce manque de confiance, qui provient possiblement d'un épisode de votre enfance. Pratiquer cet exercice vous redonnera confiance en vous, en les autres et en la vie !



Permettez-vous d'entrer en contact avec la partie de vous qui n'a pas confiance, qui a de la difficulté à croire en elle. Allez à sa rencontre par la pensée. Laissez-la exister pendant quelques instants et bercez-la. S'il y a des émotions qui surgissent, accueillez-les également. Entrez en contact avec cet enfant qui n'a pas reçu suffisamment d'encouragements et d'amour. Laissez-le s'exprimer. Il a le droit de vivre cette peine. Dites-lui que, désormais, vous serez là pour lui, que ce temps est à présent révolu et qu'il faut maintenant croire en autre chose. Dites-lui à quel point vous croyez en lui... Dites-lui à quel point vous l'aimez... Une fois que ce sera terminé, permettez que cette partie cohabite avec vous. Accepter de ne pas avoir confiance, c'est déjà transmuter ce manque de confiance. Quand la méditation prendra fin, ressentez les bienfaits de cet exercice libérateur et transformateur. Prenez conscience que l'adulte en vous peut à présent apprendre à développer sa confiance.

En résumé

- Je vais à la rencontre de la partie de moi qui n'a pas confiance.
- Je berce cet enfant qui a manqué d'amour et d'encouragements.
- J'accueille les émotions qui en découlent.
- Je prends conscience que l'adulte en moi a le pouvoir de développer sa confiance.

La peur du vide

Ce que tu fuis te suit, ce à quoi tu fais face s'efface. En faisant face à la peur du vide qui vous habite, vous serez surpris de ce que vous trouverez. En fait, vous remarquerez peut-être que ce vide n'est rien, finalement. La conviction qu'il est la pire souffrance que vous ayez à affronter n'est en réalité qu'une illusion. Plus vous accueillerez cette peur, plus vous vous en libérerez. Bien entendu, tout le monde a peur, c'est inévitable ! Toutefois, une personne devient sans peur en acceptant ses peurs.

LES BIENFAITS DE CETTE MÉDITATION

Lorsque nous faisons face à une peur, elle perd tout son sens. Chaque fois que vous pratiquerez cette méditation, chaque fois que vous entrerez dans cet espace, votre peur du vide s'amenuisera et votre confiance augmentera. Vous pourrez alors ressentir une joie et une confiance absolues.



Méditation

Allez au cœur de votre vide. Acceptez-le, laissez-le être. S'il le faut, tremblez de peur, mais ne rejetez pas cet espace qui est là. Jusqu'à maintenant, vous l'avez sans doute chassé, lui avez résisté. Cette fois-ci, faites le contraire. Plongez ! Accueillez cette peur plutôt que de vous battre contre elle. Vous verrez à quel point elle perdra tout son sens. Observez-la sous toutes ses formes. Rencontrez-la comme on rencontrerait un ami. Une fois que vous aurez touché à cette peur, regardez-la bien perdre de son ampleur et savourez pleinement cet état de grâce que représente le fait d'être le maître de vos peurs.

En résumé

- Je vais au cœur de la peur du vide.
- Je la ressens en m'abstenant, surtout, de lutter contre elle.
- Je rencontre cette peur comme si c'était une amie.
- Je savoure la force que je possède quand je deviens le maître de mes peurs.

S'affirmer, c'est s'aimer !

Nous avons tous vécu, un jour ou l'autre, une situation où nous avons omis de nous affirmer. Derrière cette omission se cache souvent de la peur : celle de ne pas être aimé, de perdre une relation, d'entrer en conflit avec quelqu'un, etc. Toutefois, nous gardons alors en nous ces mots qui peuvent à la longue se transformer en MAUX physiques. Les mots réprimés s'accumulent dans le corps et en viennent à créer des blocages d'énergie. Il est tout à fait normal au début d'être un peu maladroit en s'exprimant ; il se peut que les mots sortent empreints d'accusation et de colère. Donnez-vous le droit de franchir cette étape et de confier à l'autre votre difficulté à vous exprimer, sans autoaccusation. Vous constaterez alors, avec le temps et l'entraînement, que c'est de plus en plus facile pour vous de vous exprimer avec douceur et en toute responsabilité, sans formuler d'accusation envers l'autre.

LES BIENFAITS DE CETTE VISUALISATION

Lorsque nous refoulons des sentiments ou des émotions, nous choisissons inconsciemment de nourrir la peur plutôt que l'amour de soi. Cette visualisation vous permettra de renforcer votre confiance. Choisir de vous affirmer, c'est vous choisir. Cela augmentera inévitablement votre estime personnelle, tout en vous aidant à dénouer les nœuds en vous et à libérer l'énergie accumulée qui vous causait du tort. Soyez patient envers vous-même. Et n'oubliez pas que c'est à force de forger que l'on devient forgeron.



Visualisation

Trouvez la personne avec qui vous avez le plus de difficulté à vous affirmer. Définissez également une ou des peurs qui vous empêchent de vous affirmer. Est-ce la peur de perdre ? La peur du conflit ? La peur d'être figé devant l'autre, ou jugé par lui ? Prenez ensuite quelques instants pour vous brancher sur vous-même et imaginez cette personne devant vous. Exprimez-lui ce qui se passe vraiment en votre for intérieur. Libérez-vous, sans vous censurer. Tout est permis ici. Dites-lui tout ce qui vous habite. Observez ce qui se passe dans cette scène et en vous. Restez branché sur vous-même. Si des émotions surgissent, laissez-les s'exprimer. Puis connectez-vous à votre être et observez les bienfaits de cette libération.

En résumé

- Je détermine avec quelle personne j'ai de la difficulté à m'affirmer.

- Je définis la peur qui se cache derrière cette attitude.
- Je m'affirme et je laisse aller ce qui est là.
- J'observe ce qui se passe en moi.

La gratitude dans les moments difficiles

En général, nous avons tendance à être reconnaissants seulement lorsque survient dans notre vie un événement heureux. Nous remercions alors la vie, Dieu, etc. Lorsque le contraire se produit, nous résistons aux événements qui se présentent, les rejetons et tenons les autres, la vie, Dieu responsables de ce mauvais sort. Pourtant, derrière ces événements prétendus malheureux se cachent des bénédictions. Naturellement, il est difficile pour l'*ego* d'être en accord avec ce principe. Pour lui, cela va à l'encontre de ce qu'il avait prévu. Toutefois, l'âme, votre être véritable, votre essence, sait exactement ce qu'il vous faut pour votre évolution. Apprenez donc à développer la gratitude, même dans les moments les plus ardues. Vous pourrez alors percevoir la richesse qui se cache derrière ces enseignements. Ainsi, vous augmenterez votre taux vibratoire et commencerez à attirer aussi les événements qui entrent en résonance avec de telles vibrations.

LES BIENFAITS DE CETTE MÉDITATION

Manifester sa gratitude est une attitude que nous devrions tous développer afin de ressentir la richesse intérieure et l'abondance. L'ego est un éternel insatisfait. Il n'en a jamais assez ; il en veut toujours plus et tout de suite ; c'est un puits sans fond. Lorsque nous pratiquons la gratitude, nous demeurons centrés sur ce qui est présent et nous pouvons voir les trésors qui se cachent derrière chaque situation de la vie.



Prenez le temps de ressentir en vous toute votre gratitude pour ce que vous vivez actuellement, même les choses que vous considérez comme difficiles. Choisissez de regarder la situation sous un nouvel angle. Soyez reconnaissant de ce que vous êtes devenu, du chemin que vous avez parcouru jusqu'à maintenant. Soyez reconnaissant des personnes qui font partie de votre vie en ce moment, de votre travail, etc. Mais, surtout, soyez également reconnaissant des obstacles qui se présentent dans votre vie. Les obstacles et la souffrance ont une raison d'être profonde. Éprouvez de la gratitude pour tout cela, et vous pourrez dès lors entendre et voir des trésors insoupçonnés.

En résumé

- Je dis MERCI à tout ce que je vis.
- Je suis reconnaissant des événements qui se présentent dans ma vie, même ceux qui me semblent difficiles.

- Je prends conscience que derrière les événements dits malheureux se cachent des trésors insoupçonnés.

L'amour transforme

L'amour est l'énergie la plus puissante qui existe. Il nous arrive toutefois de ne pas voir, d'oublier que l'amour est partout autour de nous, car un *ego* trop fort entrave la vue de ces magnificences. L'amour est la clef de toute guérison ; il est le remède le plus efficace qui soit pour guérir tous les maux. Toutes les situations qui surviennent dans notre vie ont un seul but : installer l'amour et nous permettre de nous aimer un peu plus chaque jour.

LES BIENFAITS DE CETTE MÉDITATION

Pratiquez cette méditation augmente votre taux vibratoire, renforce votre système immunitaire, ouvre le chakra du cœur et vous permet de voir l'amour plutôt que la peur dans chacune de vos parts d'ombre et dans chaque situation de votre vie. À force de ressentir l'amour en vous et autour de vous, vous ne percevrez plus la vie de la même manière et les événements se transformeront comme par miracle.



Méditation

Prenez conscience de tout l'amour qui est en vous et autour de vous, de tout l'amour qui est déjà présent dans votre vie. Soyez reconnaissant de cette abondance divine. Puis prenez contact avec cette énergie vigoureuse à l'intérieur de vous et ressentez les vibrations d'amour dans votre corps en entier. Rappelons-nous ici que l'ego résistera sans doute à ces propos. Ne le laissez pas faire. Observez simplement cette résistance et poursuivez la méditation. Connectez-vous à cet amour en vous et ressentez l'énergie et les multiples bienfaits de cette puissante méditation.

En résumé

- Je prends conscience de tout l'amour qui est moi.
- Je prends contact avec tout cet amour en moi, car JE SUIS AMOUR.
- Je comprends que l'amour est le guérisseur de tous les maux.

S'ouvrir à l'inconnu, c'est renoncer à ses peurs

L'inconnu, ennemi de l'*ego*, effraie la plupart des humains. L'*ego* se nourrit et se satisfait plutôt du connu, pour se sentir à l'aise et faussement rassuré. Faire face à l'inconnu est donc imposer une volte-face à l'*ego*, qui essayera par tous les moyens de vous convaincre de ne pas vous lancer dans l'aventure : c'est bien trop incertain et insécurisant ! Aller vers l'inconnu, c'est le dépassement de soi, c'est renoncer à ses peurs et choisir le risque !

LES BIENFAITS DE CETTE MÉDITATION

Cette méditation vous permettra de désamorcer la peur de l'inconnu. Lorsque l'on fait face à une peur, lorsqu'on la regarde, qu'on l'examine, elle perd tout son sens et sa valeur. Nier la peur ne fera que l'accentuer. C'est pourquoi il est essentiel de l'accueillir avant d'amorcer toute transformation. Il se peut que vous ayez besoin de pratiquer cette méditation plusieurs fois avant de pouvoir transcender la peur. Soyez donc patient. Le mental est persuasif, lorsqu'il le veut. Quand vous sentirez le processus de transformation

enclenché, vous pourrez constater par vous-même à quel point l'inconnu vous aidera à augmenter votre foi et votre confiance.



Pensez à une situation qui vous demande de faire face à l'inconnu. Entrez ensuite au cœur de cette situation où vous hésitez à aller de l'avant. Rencontrez-en toutes les facettes possibles et imaginables. Puis définissez la peur qui vous empêche d'avancer dans l'inconnu. Regardez-la de front. Accueillez-la. Observez-la. Apprivoisez-la. Laissez-la être. Désamorcez-la en lui faisant face. Finalement, constatez à quel point cette peur n'est pas réelle. Vous pourrez alors vous apercevoir qu'en réalité l'inconnu est quelque chose de magnifique à expérimenter ; il est le moteur même de l'évolution de l'âme, qui se réjouit de cumuler des expériences diversifiées. L'âme est à l'aise dans l'inconnu.

En résumé

- Je songe à une situation inconnue qui me fait peur.
- Je l'accueille en la regardant de front.
- Je me rends compte que la peur n'est pas réelle.

La sécurité intérieure

Plusieurs croient que la sécurité vient de l'extérieur. Posséder des biens matériels, de l'argent nous donne l'illusion d'être en sécurité. Ce faux sentiment nous est procuré par nul autre que notre grand ami l'*ego*. La véritable sécurité, quant à elle, provient uniquement de l'intérieur ; vous ne la trouverez nulle part ailleurs. Lorsque l'insécurité vous habite, qu'elle prend toute la place, qu'elle est devenue une obsession, c'est le signe qu'il y a déjà un bon moment que l'*ego* s'est emparé de vous et qu'il est temps pour vous de reprendre les rênes et d'effectuer un ménage de vos pensées.

LES BIENFAITS DE CETTE MÉDITATION

Entrer en contact avec son insécurité, c'est transcender bien des blessures d'enfance. Vous connecter à cette sécurité intérieure permet à votre *ego* de se dissoudre, de cesser de s'affoler lorsque surviennent des événements auxquels vous croyez ne pas pouvoir faire face. Vous serez alors surpris de ce que vous ressentirez, soit une pleine confiance en vous et en tout ce qui se présentera dans votre vie. Une fois cette étape franchie, la vie cessera de

tester votre sécurité. Vous pourrez alors suivre le courant de l'existence en toute confiance. Quel bien-être !



Entrez en contact avec la partie de vous qui ressent de l'insécurité. Quel âge a-t-elle ? Demandez-lui de quoi elle a peur exactement. Écoutez sa réponse et laissez émerger les émotions associées à cette peur, s'il y a lieu. Éprouvez de l'empathie pour elles. Enveloppez-les d'amour et de sécurité. Puis rassurez cette partie de vous qui ne se croit pas capable de faire face à la situation. Dites-lui que vous êtes une grande personne à présent et que vous possédez les solutions et les clefs nécessaires pour parer à toute éventualité. Une fois cette étape franchie, savourez pleinement votre sécurité intérieure et ressentez cette vibration de confiance.

En résumé

- Je prends conscience que la véritable sécurité se trouve à l'intérieur de moi.
- J'entre en contact avec la partie de moi qui ressent de l'insécurité et je la rassure.
- Je me connecte à ma sécurité intérieure et je savoure pleinement les vibrations qui s'ensuivent.

Atteindre un objectif

Il est souhaitable pour chacun d'entre nous d'avoir des buts. C'est même essentiel afin que notre vie soit remplie et que nous puissions nous accomplir et parvenir à nous dépasser. Pour atteindre un but, nous avons besoin de notre corps mental (pour réfléchir, penser à l'objectif), de notre corps émotionnel (pour ressentir le désir d'atteindre l'objectif) et de notre corps physique.

LES BIENFAITS DE CETTE VISUALISATION

Pratiquer cette visualisation vous donnera l'énergie nécessaire pour passer à l'action. La visualisation est un outil puissant quand on cherche à réaliser ses objectifs. Utilisez-la aussi souvent que possible, imprégnez-vous de cette énergie jusqu'à ce que vous décidiez de passer à l'action. N'oubliez cependant pas de lâcher prise. Dites-vous bien que, quels qu'ils soient, les résultats sont de toute évidence en parfaite harmonie avec votre évolution, et que chaque action que vous accomplirez vous mènera à quelque chose de nouveau et vous permettra d'évoluer.



Visualisation

Avec l'aide de votre corps mental, déterminez l'objectif que vous désirez atteindre. Sur votre écran mental, imaginez-vous en train d'accomplir les actions nécessaires afin d'y arriver. Avec l'aide de votre corps émotionnel, entrez en contact avec vos émotions positives, telles que la joie et la fierté qui vous habitent à l'idée d'avoir réalisé ce but. Ressentez dans votre corps toute l'énergie que vous possédez. Ressentez la force et le courage qui vous permettront de passer à l'action. Ressentez cette vibration qui vous montre que TOUT EST POSSIBLE... Si une peur surgit pendant cette visualisation, définissez-la simplement. Observez-la, accueillez-la sans vous identifier à elle. Donnez-lui la place qui lui revient. Puis continuez l'exercice en ressentant tous les bienfaits.

En résumé

- Je prends conscience de mes trois corps énergétiques, qui m'aideront à atteindre mes objectifs.
- Je les utilise pour atteindre mes buts.
- Je lâche prise sur les résultats et je fais confiance, car tout est parfait !

Le deuil et ses étapes

Perdre un être cher s'avère très souvent une expérience douloureuse. Le deuil peut également être causé par une séparation géographique ou un divorce, le fait de ne pas avoir obtenu un travail que l'on avait espéré, une perte d'emploi, etc. Au cours de notre existence, nous devrons faire face à plusieurs formes de deuil, car la vie est en perpétuel changement. Cette visualisation s'applique davantage au deuil d'une personne défunte. Si ce n'est pas ce qui vous préoccupe, reportez-vous à la section sur le détachement, à la p. 81, pour pratiquer la méditation qui y est suggérée.

Le temps aide à apaiser la douleur liée à la perte d'un être aimé. Il est important de se donner le droit de vivre cette peine. La première étape du deuil est souvent le déni. Après viennent la colère et ensuite la tristesse, pour que l'on puisse finalement accéder à l'acceptation et enfin à la guérison. Toutes ces étapes sont importantes et doivent être vécues. Rappelez-vous que c'est l'inacceptation qui crée de la souffrance. Toutefois, certains deuils peuvent être plus difficiles que d'autres. Un deuil inattendu, quand un proche décède par exemple dans un accident ou d'une maladie fulgurante, demande du temps. De là l'importance de vivre les étapes précédentes avant de connaître l'acceptation.

LES BIENFAITS DE CETTE VISUALISATION

Pratiquer cette visualisation vous permettra d'entamer un processus d'acceptation du départ de la personne qui vous a quitté. Vous vous permettrez par la même occasion de vivre moins d'émotions et admettrez que le deuil fait partie de la vie sur cette terre ; il est inévitable. La mort n'existe pas réellement. L'âme vit toujours ; elle prend tout simplement son envol pour passer à un autre plan, car elle avait terminé ce qu'elle avait à vivre dans cette vie-ci.



Visualisation

Imaginez que la personne décédée est devant vous et entrez au cœur de vos émotions. Qu'est-ce que ça vous fait vivre, d'avoir perdu cette personne ? Si c'est de la peine, accueillez-la. S'il s'agit davantage de colère, accueillez-la. Le plus important est de faire place aux émotions qui vous habitent afin de les transmuter. Puis, une fois que vous l'aurez définie, signifiez cette émotion à la personne disparue. Exprimez votre peine ou encore la colère que vous éprouvez depuis son départ. Dites-lui à quel point il est difficile pour vous de la laisser partir, etc., et ce, sans retenue et sans censurer quoi que ce soit. Si cela vous est possible, faites-le à haute voix. Cela aura plus de force. Sinon faites-le en imagination. Il importe avant tout de laisser circuler les émotions, sans retenue. Abandonnez-vous à l'exercice totalement. Acceptez l'étape à laquelle vous êtes rendu en ce moment. Et refaites cet exercice aussi souvent que vous en ressentez le besoin.

En résumé

- Je me permets d'entrer en contact avec les émotions qui me lient à la personne disparue.
- J'exprime ma souffrance, ma difficulté à accepter son départ, etc.
- J'accepte, malgré la douleur, l'étape à laquelle je me retrouve en ce moment. Et j'accepte le fait que tout est temporaire, sachant que tout passe.

La tristesse

La tristesse est souvent sous-tendue par un état de manque. Les personnes dépendantes sont davantage sujettes à la tristesse. Lorsque nous ressentons fréquemment cette émotion, c'est aussi parce que nous résistons à ce que nous vivons, autrement dit à ce qui se présente dans notre vie. Ce refus crée en nous des émotions plus ou moins agréables. Celles-ci peuvent s'estomper à la longue, mais risquent, en conséquence, de revenir sous une autre forme, tant et aussi longtemps que nous n'écouterons pas le message qui se cache derrière la tristesse.

LES BIENFAITS DE CETTE MÉDITATION

Plus nous refoulons la tristesse en nous, plus elle prendra de l'ampleur. La tristesse a une noble raison d'être. Il est essentiel de l'accueillir pour la transmuter. De plus, toute émotion non acceptée, telle la tristesse, se loge dans le corps et crée des tensions. Notre souffrance est également due au fait que nous nous identifions à cette tristesse, ce qui la rend encore plus vigoureuse. Cette méditation vous permettra d'accueillir la tristesse, de la

transmuter et de cesser de vous identifier à elle. Plus vous la pratiquerez, plus il vous sera facile d'être présent à vos émotions, sans vous laisser submerger par elles. Vous reprendrez ainsi le pouvoir sur vos émotions. Vous deviendrez la conscience qui observe l'émotion, plutôt que de vous laisser mener par cette dernière au point de vous perdre en elle.



Méditation

Déterminez quelle est la situation qui vous rend triste. Si vous n'y arrivez pas, entrez simplement en contact avec la tristesse qui vous habite. Donnez-lui la place qui lui revient. Concentrez-vous sur votre respiration tout en laissant émerger la tristesse. Puis cohabitez avec elle pendant un moment. Soyez attentif à votre corps et observez l'endroit où elle se loge. Laissez-la faire... et regardez ce qui se passe. Essayez autant que possible de ne pas vous identifier à cette tristesse, mais de simplement constater sa présence. Libérez-vous d'elle en la laissant être. Ensuite, remerciez-la... Puis prenez de grandes respirations en imaginant que l'émotion se déloge de votre corps et que vous la projetez dans l'Univers. Laissez-la partir simplement... Prêtez maintenant attention à la partie du corps dans laquelle elle était logée et envoyez-y de la lumière blanche et brillante.

En résumé

- Je détermine la situation qui me rend triste.

- Je l'accueille et lui fais une place.
- J'observe dans quelle partie de mon corps se trouve l'émotion.
- Je la remercie et je la laisse partir.

Renforcer le système immunitaire

« La défense de mon organisme est assurée par un système immunitaire d'autoprotection, lequel est essentiel pour me protéger des agressions venant du monde extérieur comme les bactéries, les virus, les champignons microscopiques et toutes les autres nuisances potentielles. Toutes pensées d'amour, d'harmonie, de beauté et de paix intérieure auront tendance à renforcer mon système immunitaire⁷. »

Ainsi, en portant mon attention sur le moment présent, en me rendant disponible à ce qui est, je renforcerai nécessairement mon système immunitaire.

LES BIENFAITS DE CETTE MÉDITATION

Cette méditation s'avère utile lorsque vous ressentez les premiers symptômes d'une maladie. Elle permet de rééquilibrer le corps énergétique et de renforcer le système immunitaire. Elle se révèle aussi très efficace pour les personnes sujettes à l'insomnie.



Méditation

Allongez-vous sur le dos. Concentrez-vous sur chaque partie de votre corps en commençant par les pieds et en montant jusqu'à la tête. Arrêtez-vous environ quinze secondes sur chacune d'elles. Et prêtez une attention particulière à votre énergie intérieure. Soyez le plus présent possible et écoutez toutes les sensations de votre corps. Puis repartez de la tête aux pieds, telle une vague, en vous laissant bercer par cette énergie vitale et bienfaisante. Répétez l'exercice à quelques reprises. Si le mental tente de vous amener ailleurs, reconnaissez-le simplement, puis retournez au moment présent⁸.

En résumé

- Je concentre mon attention sur les différentes parties de mon corps.
- Je la laisse parcourir tout mon corps à la manière d'une vague.
- Je sens mon corps énergétique dans sa totalité, comme un champ d'énergie unique.

La culpabilité paralyse notre amour

« Se culpabiliser, c'est se blâmer, se condamner pour quelque chose. La culpabilité représente une des plus grandes sources de souffrance et de misère humaine puisqu'elle nous empêche de nous accepter tels que nous sommes et de vivre nos expériences dans l'amour de soi. [...] Tant que nous nous accuserons de quelque faute que ce soit, nous resterons pris dans l'engrenage de la culpabilité, ce qui enfreint notre évolution spirituelle⁹. »

Il faut également comprendre que l'*ego* adore la culpabilité ; chaque fois que vous éprouvez de la culpabilité, votre *ego* est bien nourri ! Toutefois, chaque fois que vous êtes vigilant, lorsque vous devenez la présence qui observe la culpabilité, l'*ego* perd de son pouvoir.

LES BIENFAITS DE CETTE MÉDITATION

Cette méditation vous aidera à prendre conscience que derrière la culpabilité se cache souvent un grand besoin d'être aimé. Nous nous culpabilisons pour rassurer la partie de nous qui veut nous obliger à être une bonne personne,

une personne parfaite. On nous a appris, très jeunes, à vivre de la culpabilité pour être corrects, bons, aimants et aimables. Nous nous sentons souvent coupables, sans raison apparente. Cette méditation vous procurera un sentiment de paix, puisqu'en devenant conscient et présent, vous vous apercevrez que cette culpabilité n'est plus nécessaire pour vous et qu'elle est fondée sur une illusion.

Toutefois, la culpabilité peut s'avérer bénéfique. C'est le cas quand votre intention de base était de faire du mal à quelqu'un. Cette culpabilité vous permet de plonger profondément en vous. En d'autres mots, elle vous aide à devenir conscient qu'il est possible que vous ressentiez de la rancune. En ce sens, cela vous oblige à faire un choix. Soit d'ignorer ce sentiment, soit de vous en libérer. Finalement, tout est dans l'intention. Lorsque notre intention est teintée de bonne volonté, la culpabilité n'a aucune raison d'être.



Méditation

Sélectionnez une situation dans laquelle vous vous sentez coupable. Imaginez ensuite sur un écran mental une phrase empreinte de culpabilité. Par exemple : « Je n'aurais pas dû faire ceci ou cela... » « J'aurais dû lui dire ceci ou cela... » « Je ne suis pas assez ceci ou cela... » Soyez totalement présent à cette phrase tout en vous dissociant d'elle. Regardez-la sans vous y identifier. Soyez attentif à ce qui se passe en vous, à l'écoute de votre corps, tout en observant la pensée. Prenez conscience que cette culpabilité provient forcément d'une croyance issue du passé qui, à présent, n'a plus sa raison d'être. Voyez cette phrase limitative se dissoudre totalement... Et laissez la

puissance de vos pensées y mettre de l'amour. Prenez la décision de vous aimer davantage en cessant de vous culpabiliser pour rien.

En résumé

- Je pense à une situation dans laquelle je vis de la culpabilité.
- Je prends conscience que cette culpabilité est issue de mon passé et de fausses croyances.
- Je laisse ces phrases culpabilisantes se dissoudre en invitant tout l'amour que j'ai en moi, et je fais le choix de m'aimer davantage.

La transformation

Tout change, tout se transforme et évolue dans ce monde. Rien ne reste éternellement stable. Dans bien des cas, lorsqu'une situation ou une personne à laquelle vous vous étiez attaché disparaît, l'*ego* résiste. Dans le cas opposé, lorsque vous souhaitez qu'une situation ou une personne se transforme, en d'autres mots lorsque vous ne l'acceptez pas, votre vœu peut être exaucé, certes, mais cette personne ou cet événement reviendra nécessairement sous une forme ou une autre, tant et aussi longtemps que l'acceptation ne sera pas installée. Si vous voulez voir une véritable transformation, l'acceptation est inévitable.

LES BIENFAITS DE CETTE VISUALISATION

Cette visualisation vous procurera du bien-être et vous permettra sans doute d'obtenir les transformations désirées. La vie nous envoie continuellement les situations dont nous avons besoin, dans le but d'élever notre conscience. Elle se charge de mettre sur notre route les situations auxquelles nous résistons le plus afin que nous trouvions les cadeaux qui se cachent derrière. Cette

visualisation a pour but de vous aider, d'une part, à accepter ce qui est là et, d'autre part, à utiliser votre pouvoir créateur pour que la transformation se produise. Toutefois, gardez toujours en mémoire que si la transformation voulue ne se réalise pas, c'est que la leçon n'a pas été totalement intégrée. Il est donc important de vous donner le temps nécessaire pour accomplir cette démarche.



Visualisation

Déterminez quelle situation vous désirez voir subir une transformation. Visualisez clairement les changements que vous espérez. Puis revenez à l'image réelle de la situation. Représentez-vous la situation telle qu'elle est en ce moment. Prenez le temps d'établir ce que vous voulez voir disparaître. Acceptez que cette situation a une profonde raison d'être. Elle n'est peut-être pas idéale pour vous, mais elle est ce qu'elle est dans le présent. Faites une place à l'aspect que vous aimeriez ne plus voir, tout en prenant conscience que votre ego y résistera sans doute. Laissez-le résister. Ne faites rien d'autre qu'observer cette résistance. L'ego essaiera par tous les moyens possibles de vous convaincre que cette situation n'a pas sa raison d'être. Acceptez cela... Une fois que ce sera fait, demandez à cette situation ce qu'elle est venue vous enseigner. « Quelle leçon dois-je intégrer ? » Puis écoutez sa réponse...

En résumé

- Je détermine quelle est la situation que je désire transformer.
- Je me représente ce que je voudrais voir changer, puis je reviens à l'image réelle de la situation.
- Je reconnais que ce qui est là a une profonde raison d'être.
- J'accepte que l'*ego* s'oppose à l'acceptation.
- Je demeure à l'écoute de ce que j'ai à apprendre de cette situation.

Le lâcher-prise

Le lâcher-prise est à l'opposé du contrôle. Lâcher prise signifie être en totale harmonie avec le courant de vie. C'est faire confiance aux résultats de nos actions, sachant que tout ce qui se présente dans notre vie a une profonde raison d'être. C'est accepter ce qui est, dans sa totalité. Le lâcher-prise n'est pas synonyme d'abandon ou d'inaction ; cela veut plutôt dire qu'après avoir agi au meilleur de sa connaissance, on s'en remet à l'Univers. Lâcher prise, c'est dire oui à la vie, dire oui à l'imprévu ; c'est dire oui aux résistances et à toutes les parts d'ombre en soi. Lorsque l'on sent que l'on a en quelque sorte perdu le contrôle, cela signifie simplement qu'il nous faut intégrer le lâcher-prise dans notre vie.

LES BIENFAITS DE CETTE MÉDITATION

En répétant ce mantra, vous créerez en vous une ouverture. Je vous rappelle que lorsque nous résistons aux événements de la vie, il devient difficile, voire impossible d'entendre leur enseignement. Pratiquer le lâcher-prise est le remède le plus efficace qui soit. Quand vous apprenez à le maîtriser, quelque

chose de fabuleux se passe en vous et autour de vous. Votre perception de l'événement en question, et même de votre vie, se transforme. Comme par magie, les situations se résolvent de façon harmonieuse. Lorsque vous lâchez prise, les blocages dans votre corps se dissolvent, disparaissent. Vous permettez alors à l'énergie de circuler en vous. Enfin, lâcher prise augmente votre taux vibratoire, et plus votre taux vibratoire est élevé, plus tout ce que vous désirez viendra à vous facilement.



Méditation

Choisissez une situation dont vous désirez contrôler les résultats, c'est-à-dire une situation dans laquelle il vous est difficile de lâcher prise. Le principal indicateur pouvant vous aider à reconnaître une difficulté à lâcher prise est l'inquiétude. Par la suite, entrez en contact avec votre moi supérieur, votre guide intérieur, votre âme ou, si vous êtes plus à l'aise, vos guides, vos anges, l'Univers, etc. Adressez-vous à lui comme à une personne. Exprimez-lui vos peurs, vos craintes quant à la situation qui vous préoccupe. Accueillez tous les doutes, les émotions et les peurs qui vous habitent. Demandez-lui de vous aider à lâcher prise. Ne faites plus qu'UN avec tout ce qui est présent, sans résister. Puis répétez le mantra suivant : JE LAISSE LA SITUATION ÊTRE CE QU'ELLE EST... JE L'ACCEPTE, CAR JE SAIS QUE TOUT A UNE RAISON D'ÊTRE... Répétez-le aussi longtemps que vous le désirez et jusqu'à ce que vous ressentiez un lâcher-prise intérieur. Enfin, prenez le temps de ressentir les bienfaits du lâcher-prise et toute l'énergie qui circule en vous.

En résumé

- Je sélectionne une situation dans laquelle il m'est difficile de lâcher prise.
- J'entre en contact avec mon moi supérieur.
- Je lui exprime ce que je ressens dans cette situation et je lui demande de m'aider à lâcher prise.
- Je répète le mantra suivant : JE LAISSE LA SITUATION ÊTRE CE QU'ELLE EST, CAR JE SAIS QUE TOUT A UNE RAISON D'ÊTRE.
- Je prends le temps de bien ressentir les bienfaits du lâcher-prise.

Le pardon

Le pardon est un don fait par amour. Amour pour l'autre, mais surtout pour soi. Lorsqu'il est pratiqué correctement, soit au niveau du cœur, il a un grand pouvoir guérisseur sur tout le corps et sur l'âme. L'*ego* ne fait pas très bon ménage avec le pardon. Parce qu'il croit toujours avoir raison, il lui est extrêmement difficile d'admettre ses fautes. En fait, il en est incapable ; c'est pour lui une mission impossible. Chaque fois que vous pardonnez à quelqu'un et à vous-même, cet élan ne peut provenir que d'un seul endroit : le cœur.

Pour cet exercice, il devient délicat d'entrer dans certaines sphères, telles que l'agression sexuelle, le viol, le meurtre, etc. Traverser ces épreuves, bien qu'elles aient toutes une raison d'être, requiert souvent l'aide d'un professionnel. En ce sens, je vous conseille pour cette méditation de simplement accueillir la colère, voire la haine que vous éprouvez envers la personne ou la situation. Cette étape s'avère nécessaire à toute transformation.

LES BIENFAITS DE CETTE MÉDITATION

Pardonner à l'autre, c'est se libérer et s'autoriser à avancer. Chaque événement non accepté se manifestera de nouveau sous une forme ou une autre, tôt ou tard, tant et aussi longtemps que nous n'en aurons pas appris la leçon. Cette méditation vous permettra d'accueillir les émotions plutôt que de les refouler. Elle vous empêchera de vous maintenir dans l'ego en accusant l'autre d'être responsable de la situation. Vous pourrez alors accéder au message de votre âme et profiter pleinement du cadeau qui se cache derrière. En assumant la responsabilité de votre vie, vous devenez le maître plutôt que la victime. De ce fait, vous avez l'occasion de guérir vos blessures et de transformer toute situation occasionnant de la rancune.



Pensez à la personne ou à la situation envers laquelle vous éprouvez de la rancune, de la colère. Revoyez les images, réentendez les sons, les mots qui ont été prononcés et qui vous ont blessé. Replongez totalement dans la situation, puis accueillez les émotions qui se présentent. Permettez-vous de relâcher cette colère, cette peine, voire cette rancune qui empoisonne votre existence. Laissez toutes ces émotions libres de s'exprimer. Donnez-vous le droit de ressentir cette non-acceptation de la situation. Donnez-vous ce droit de ne pas vouloir pardonner, car votre cœur a été blessé et parce que l'on vous a fait mal. Lorsque l'on a mal, on a le droit d'être blessé et d'en vouloir à la personne concernée. (Vous pouvez également combiner cet exercice avec l'écriture, soit exprimer par écrit votre

vécu.)

Une fois cette étape franchie, vous pouvez passer à la seconde, celle qui consiste à développer votre empathie. Mettez-vous dans la peau de l'autre, afin de voir qu'il y avait manifestement de l'amour dans cette situation. Vous n'êtes pas forcé d'être d'accord avec son geste. Mais, pour accéder au pardon, l'amour est inévitable. En vous mettant à la place de l'autre, vous accédez au pouvoir de l'amour et de la guérison. Il se peut que vous ressentiez le besoin de refaire l'exercice de départ à quelques reprises avant d'entamer le processus d'empathie. Attention de ne pas brûler d'étape. Les émotions ressenties seront toujours votre baromètre.

En résumé

- Je songe à la situation ou à la personne qui me fait ressentir de la colère ou de la rancune.
- Je me donne le droit de vivre pleinement ces émotions en les accueillant et en les exprimant.
- J'attends aussi longtemps que nécessaire avant de passer à l'étape de l'empathie.
- Je me mets dans la peau de la personne qui m'a blessé, afin de voir l'amour derrière son geste. Puis je choisis de pardonner.

S'ouvrir à l'état d'abondance

L'abondance peut se présenter sous plusieurs formes, comme l'abondance financière, matérielle, l'abondance de joie, d'amour, d'amitié, dans les relations, etc. Elle est partout. Toutefois, l'être humain aura tendance, en général, à ne pas la percevoir et à porter davantage son attention sur ce qui lui manque. Il peut arriver à certains moments que nous nous arrêtions pour en prendre conscience. Tout à coup, nous remercions la vie pour tout ce que nous avons. Puis l'*ego* vient nous rappeler assez brusquement qu'il nous faut nous inquiéter pour tout ce que nous n'avons pas. En fait, l'abondance dans notre vie reflète ce que nous sommes à l'intérieur. Les aspects externes épousent naturellement notre vibration. Si vous vous sentez pleinement abondant, l'abondance arrivera inévitablement à vous.

LES BIENFAITS DE CETTE MÉDITATION

En pratiquant cette méditation, vous faites taire la voix de l'*ego*, qui ne cesse de vous rappeler qu'il vous en faut toujours plus. Cela ne veut pas dire que vous ne devez pas souhaiter obtenir autre chose dans votre vie. Bien au

contraire ! Toutefois, en étant branché sur toute l'abondance qui est déjà en vous, vous serez d'abord centré sur l'instant présent, ce qui vous permettra de prendre des chemins et des décisions correspondant à votre être plutôt que basés sur des désirs. Plus vous prendrez conscience de l'abondance en vous, plus vous serez reconnaissant de ce que vous êtes et de ce que vous avez déjà, plus votre taux vibratoire augmentera pour attirer ensuite les événements et les situations qui entreront en résonance avec lui.



Prenez le temps nécessaire pour vous connecter à votre être ainsi qu'à votre corps. Connectez-vous à ce qui est vivant en vous, à toute cette abondance. Ressentez les vibrations et l'énergie dans votre corps, puis l'abondance qui est en vous. L'abondance de votre corps en bonne santé, ou peut-être même malade ; cela n'a aucune importance. Éprouvez l'abondance en vous, qui est si puissante et si prospère. Imprégnez-vous de cet amour. Passez ensuite au monde extérieur, à l'abondance autour de vous. Représentez-vous tout l'amour que recèlent vos proches, vos enfants, l'endroit où vous habitez, vos collègues, l'argent dans votre compte d'épargne, etc. Prenez conscience de cette richesse, entrez en contact avec cette abondance qui est déjà là. Soyez-en reconnaissant.

En résumé

- Je m'accorde le temps nécessaire pour me connecter à mon être et à mon corps en entier.
- Je prends conscience de l'amour et de l'abondance qui sont déjà en moi et je me branche sur eux.
- Je constate toute l'abondance qui est autour de moi et en éprouve de la reconnaissance.

La dépendance affective

Scott Peck définit la dépendance ainsi : « [Elle est] l'incapacité de se reconnaître comme un tout et de fonctionner correctement sans avoir la certitude qu'on est pris en charge par quelqu'un^{[10](#)}. »

Tout être humain apprécie que quelqu'un s'occupe de lui. Qui n'aime pas être comblé sans effort ? Même un adulte responsable ressent l'envie d'être dorloté de temps en temps. Durant notre vie, chacun de nous recherche une figure maternelle et une figure paternelle satisfaisantes. Cependant, si ce désir régit notre existence, alors nous sommes vraiment dépendants.

Une fois que nous sommes vigilants et conscients de nos manques affectifs, nous pouvons apprendre doucement à les combler de différentes façons. Ainsi, nous nourrissons notre autonomie plutôt que la dépendance. Nous attirerons donc les personnes qui refléteront ce que nous nous ferons à nous-mêmes. Si vous apprenez à vous aimer, on vous aimera ! Si vous apprenez à vous donner la priorité, on vous donnera la priorité !

LES BIENFAITS DE CETTE MÉDITATION

Cette méditation vous permettra de faire la paix avec vos relations passées, de vous accepter tel que vous êtes et d'apprécier ce que vous êtes devenu grâce à vos relations antérieures. La présence d'autrui sur votre route n'est jamais le fruit du hasard ; chacun nous apporte un enseignement. En pratiquant cette méditation, vous développerez davantage d'amour pour vous-même et cela vous permettra d'atteindre un état de paix. En assumant la responsabilité de ce que vous attirez dans votre vie, vous transformez vos schémas répétitifs et accédez enfin à plus d'amour, en vous et autour de vous.



Méditation

Entrez au cœur de vous-même... Prenez le temps de savourer ce moment. Appréciez votre présence. Appréciez celui que vous êtes... celui que vous êtes devenu. Aimez toutes les parties de votre être, qu'elles soient négatives ou positives. Puis faites la paix avec vos relations passées. Toutes ces personnes qui ont croisé votre chemin vous ont aidé à devenir ce que vous êtes aujourd'hui. Toutes ces personnes sont venues vous enseigner quelque chose sur vous-même. Les relations que vous avez eues avec elles sont des leçons pour vous permettre de vous aimer encore plus et de grandir. Remerciez ces relations, ces personnes... Soyez plein de gratitude et d'amour... d'amour pour autrui, mais surtout pour vous-même. Restez aussi longtemps que vous le désirez dans cet état de grâce et d'amour.



En résumé

- Je prends contact avec moi-même et j'apprécie ma présence.
- Je fais la paix avec mes relations passées.
- Je me sens en paix avec moi-même.

Surmonter l'épreuve

Les obstacles qui se présentent parfois sur notre chemin font partie de notre vie. Ils peuvent pourtant être des cadeaux magnifiques lorsque nous nous accordons la chance de les déballer. La plupart d'entre nous contournons les embûches ; nous reculons parce que nous avons peur. Dans ce cas, la colère prédominera sans doute. La peur et la colère proviennent bien sûr des pensées qui nous envahissent. Plus nous étiquetons négativement les épreuves que nous traversons, plus nous vivons des émotions de peur et de colère, ce qui nécessairement brouille l'accès aux réponses que nous envoie notre être. La solution, en fait, est toujours déjà là.

LES BIENFAITS DE CETTE MÉDITATION

Lorsque nous résistons à une situation, elle persiste jusqu'à ce que nous en comprenions la leçon. La méditation proposée vous poussera d'abord à transformer votre façon de percevoir l'épreuve. Si vous ne vous concentrez plus sur le négatif, les émotions de peur et de colère se dissiperont pour faire place à l'acceptation. L'acceptation vous offrira l'accès aux solutions qui

accompagnent toujours une prétendue épreuve. Elle vous permettra finalement d'entendre l'enseignement magnifique qui se cache derrière.



Pensez à une situation difficile que vous vivez. Visualisez maintenant cette épreuve qui vous empêche certainement de vivre dans un état de bien-être. À quoi ressemble-t-elle ? Visualisez-en tous les détails possibles. Apprivoisez-en toutes les parties, regardez-les en essayant de ne pas leur apposer l'étiquette « bien » ou « mal ». Cette épreuve est présente et a une raison d'être... Laissez-la exister. Faites-lui une place afin de pouvoir entendre l'enseignement qui se cache derrière. Soyez le témoin de l'épreuve sans vous identifier à elle. Laissez-la exister. Acceptez totalement sa venue. Devenez son compagnon, ne la voyez plus comme une ennemie, mais bien comme une occasion pour vous d'évoluer, de grandir et d'apprendre de nouvelles leçons de vie. Transformez totalement votre perception de la situation. Soyez reconnaissant. Puis restez à l'écoute de votre voix intérieure afin d'entendre les leçons à intégrer.

En résumé

- Je définis l'obstacle qui m'empêche d'atteindre mon objectif.
- Je l'apprivoise et en perçois tous les détails possibles.

- Je cesse d'y apposer l'étiquette « bien » ou « mal ». Je le laisse être, tout simplement.
- J'écoute ce que cet obstacle est venu m'enseigner en transformant ma perception du mot « épreuve » et en y voyant une occasion pour moi d'évoluer.

Le stress

Nous vivons tous des moments de stress au cours de notre vie ; c'est presque inévitable. Des événements inattendus auxquels nous n'étions pas préparés nous rendent nerveux, qu'ils soient positifs ou négatifs. Par exemple, quelqu'un qui obtient un nouveau poste sera nécessairement heureux de la situation, mais cela pourrait aussi bien l'angoisser, si la peur de ne pas être à la hauteur se met de la partie. Ce n'est pas toujours la situation qui crée le stress dans le corps, mais plutôt les pensées qui la concernent. En ce sens, nous nous éparpillons pour ne pas avoir à ressentir et à vivre ce stress qui, au fond, s'avère d'une grande utilité. En effet, derrière chaque situation stressante se cache une peur qui demande à être accueillie.

LES BIENFAITS DE CETTE MÉDITATION

En reconnaissant la peur qui se cache derrière le stress, vous diminuez d'abord l'intensité de ce dernier. Apprivoiser la peur vous redonnera votre pouvoir sur la situation. Aussitôt que vous lui faites une place, elle cesse de prendre de l'ampleur et de diriger vos actions. Quand vous l'observez sous

toutes ses facettes, elle arrête de vous effrayer. Enfin, choisir de travailler en collaboration avec elle vous permettra de faire face à ce qui l'a causée. Quand on l'affronte, la peur ne peut pas faire autrement que de se dissoudre. Votre perception de la situation se transformera alors et le stress n'aura plus aucune raison d'être.



Visualisez-vous dans une situation qui vous fait vivre un stress et posez-vous la question suivante : « Qu'est-ce qui me fait peur dans cette scène ? » Une fois que vous aurez trouvé la réponse, accueillez tout simplement votre peur. Remerciez-la. Observez-la sous toutes ses facettes. Soyez, une fois de plus, la présence qui observe la peur, sans jugement. Accueillez cette émotion, laissez-la exister. Apprivoisez-la de la même manière que vous apprivoiseriez un animal. L'animal est toujours un peu récalcitrant ; il est craintif au début... tout comme l'ego, qui résiste à tout ce qui va à l'encontre de l'inquiétude et de la peur. Prenez le temps nécessaire pour apprivoiser cette peur. Puis choisissez de travailler en collaboration avec elle. Faites-en une amie. Prenez la décision de cesser de la fuir. Vous pourrez alors la surmonter et vous dépasser à travers ce stress !

En résumé

- Je reconnais la peur qui se cache derrière le stress.

- Je l'observe sous toutes ses facettes ; je l'accueille ; je l'apprivoise.
- Je choisis de travailler en collaboration avec elle plutôt que de la fuir.

Le doute : une perte d'énergie

« Le doute est un état d'incertitude sur la réalité d'un fait, d'une vérité. [...] Il est parfois humain de douter des autres, de soi-même, de nos choix, de nos talents, de nos connaissances et même de nos doutes. Le doute nous fait hésiter [...]. Il finit à la longue par miner notre énergie et nous perdons de plus en plus confiance en nous^{[11](#)}. »

Il est tout à fait normal d'éprouver des doutes à certains moments. Toutefois, tant que l'on ne prend pas un temps d'arrêt pour se questionner sur lui, le doute peut devenir envahissant à la longue. Par conséquent, il est à notre avantage de nous arrêter et d'aller au cœur de ce doute.

LES BIENFAITS DE CETTE MÉDITATION

Cette méditation vous donnera la possibilité d'aller au cœur du doute. Lorsqu'on lui fait face, celui-ci perd de son ampleur, ce qui vous permet d'entamer le processus du lâcher-prise. Une fois que vous aurez bien accueilli le doute, vous pourrez passer à la seconde étape, qui consiste à transmuter la

peur qu'il dissimule. Ni l'un ni l'autre n'auront plus de raison d'être, et ils pourront alors faire place à la confiance.



Prenez conscience d'une situation qui vous fait vivre le doute. Cela peut vous concerner directement, par exemple si vous doutez de vos capacités, ou concerner un événement extérieur, ou encore un de vos proches et la véracité de ses dires, etc. Visualisez ensuite cette situation qui vous fait douter. Voyez-la dans tous ses détails. Puis accueillez ce doute ; permettez-vous de douter de cette personne ou encore de vous-même ou de l'événement... Entrez au cœur du doute, sans résister. Ne faites plus qu'un avec lui. Déterminez ce qui vous fait peur. Le doute fait toujours bon ménage avec la peur ; ils sont intimement liés. Définissez votre peur sans intervenir autrement. Pour cette méditation, ne faites qu'accueillir le doute et reconnaître votre peur. N'allez pas plus loin. Quand ce sera terminé, revenez simplement à l'instant présent, dans l'ici et maintenant.

Je vous suggère de faire cette méditation en deux temps et de suivre les consignes de la p. 137 pour transmuter votre peur. Il est important d'avoir bien accueilli le doute avant de pouvoir passer à cette nouvelle étape.

En résumé

- Je pense à une situation qui me fait douter.
- J'accueille le doute, je lui donne la place qui lui est due. Je cesse de lui résister.
- Après l'avoir accueilli, je définis la peur qui se cache derrière lui.

Les peurs

Il existe des peurs réelles et imaginaires. Une peur réelle survient lorsqu'un événement se produit dans l'immédiat. Par exemple, vous êtes sur la route et une voiture vous fonce dessus. Cette peur sera réelle, puisque votre vie pourrait être véritablement en danger. C'est alors qu'un mécanisme de survie s'enclenche ; votre corps se met sur la défensive pour faire face au danger. Bien sûr, il y a également des peurs irréelles qui, elles, émanent de notre imagination, soit de l'*ego*. Elles pousseront le corps à déclencher le même mécanisme de survie. Étant donné que toute émotion et toute réaction physique proviennent d'abord de la pensée, le corps ne saura distinguer ce qui est réel de ce qui ne l'est pas. Finalement, les peurs se traduiront sur le plan physique par une boule dans la gorge, des nœuds dans l'estomac, un sentiment d'être constamment en alerte, un corps crispé, etc. Plus nous sommes inconscients des pensées reliées aux peurs, plus celles-ci dirigent notre vie.

LES BIENFAITS DE CETTE MÉDITATION

Cette méditation vous procurera certainement du bien-être. Elle vous permettra aussi de déloger certains nœuds dans votre corps. Dès que vous serez en mesure de capter les pensées liées aux peurs, vous cesserez de vous identifier à elles et votre vie deviendra plus sereine et plus facile. Les portes s'ouvriront plus aisément ; la vie sera bonne à votre égard. Ainsi, votre taux vibratoire augmentera et vous attirerez les événements et les situations qui entreront en résonance avec vos besoins. Plus vous serez le témoin de vos peurs, moins vous aurez peur, cela va de soi ! Vous pourrez alors vivre des expériences enrichissantes. Bref, vous serez maître de votre vie !



Méditation

Sélectionnez une situation qui vous fait ressentir de la peur. Accueillez cette peur. Laissez-la cohabiter avec vous pendant un moment. Laissez-la vivre en vous. Souhaitez-lui la bienvenue. (Si, toutefois, vous percevez une quelconque résistance lorsque vous tentez d'accueillir la peur, accueillez également cette résistance.) Observez la peur sous tous les angles possibles. Faites-lui face totalement. Fusionnez avec elle. Soyez pleinement présent à cette peur. Écoutez attentivement le ou les messages qu'elle a à vous transmettre. Soyez le témoin de cette peur. Constatez à quel point vous vous identifiez à elle et à quel point, jusqu'à cet instant, vous vous êtes laissé mener par elle. Remerciez-la pour tout cela. Soyez reconnaissant de votre conscience qui s'ouvre de plus en plus et du pouvoir que vous reprenez sur vos peurs imaginaires. Sentez maintenant la peur perdre de sa force... perdre de son ampleur... Voyez comment elle se dissout peu à peu... Remerciez-la d'être passée dans votre vie et de vous avoir permis de grandir et d'évoluer,

puis laissez-la disparaître complètement. Dites-lui au revoir et prenez la décision aujourd'hui d'être le maître de la situation.

En résumé

- Je repère la peur et je l'accueille.
- Je la laisse cohabiter pendant un moment avec moi. Je lui donne le droit d'être là, tout simplement, et je lui fais face.
- Je sens de plus en plus la peur qui se dissout... qui fond... et je la remercie d'être passée dans ma vie.
- Je choisis d'être le maître de la situation.

L'ombre et la lumière

Nous entendons souvent dire qu'il existe en nous des parts d'ombre et des parts de lumière. Lorsque l'on parle des parts d'ombre en soi, on parle de tout ce qui se rapporte au négatif, comme la colère, la jalousie, la rancune, la peur, le désespoir, la déprime, l'intolérance, etc. Le côté lumière, quant à lui, reflète davantage l'amour, la compassion, la générosité, l'empathie, le pardon, la compréhension, l'humour, etc. Ainsi, nous aurons tendance à repousser les parts d'ombre en nous, parce que nous refusons de vivre les émotions qui les accompagnent. Nous désirons également projeter une image parfaite aux yeux des autres, dans le but d'être aimés et aimables. À la base, l'intention se veut bonne. Toutefois, nier ces parts d'ombre ne fait que les accentuer. Nous ne nous rendons pas service en agissant ainsi, car elles ne demandent qu'à être acceptées afin de pouvoir être par la suite transmutées. C'est cela, s'aimer véritablement.

LES BIENFAITS DE CETTE VISUALISATION

Chaque fois que vous permettez à une part d'ombre en vous d'exister, vous vous autorisez à vous aimer encore plus. À l'opposé, chaque fois que vous y résistez, cela crée une tension et une non-acceptation de ce que vous êtes. En pratiquant cette visualisation, vous vous accordez le droit, d'une part, de lâcher prise et, d'autre part, d'écouter ce que cette part d'ombre est venue vous enseigner. En cohabitant avec elle, vous libérez de la place pour qu'une transformation s'opère en vous. Plutôt que de repousser cette part d'ombre, vous venez y mettre la lumière. En ce sens, vous élevez et illuminez votre conscience plutôt que d'assombrir votre *ego*.



Visualisation

Repérez une part d'ombre en vous, une part à laquelle vous résistez, une part qui croit qu'elle n'a pas le droit d'exister. Cela peut être la partie de vous qui est antipathique, instable, manipulatrice, déprimée, paresseuse, nonchalante, etc. Puis prenez contact avec votre part de lumière, votre côté illuminé. Faites ressortir toutes vos forces, le soleil qui est en vous, la lumière de ce que vous êtes. Ressentez tout l'amour disponible en vous. Imaginez ensuite que toutes ces parts de lumière se retrouvent dans une bougie ou une source lumineuse. Voyez cette source lumineuse devenir de plus en plus étincelante, brillante comme un soleil scintillant de chaleur ; voyez-la se coller à la part d'ombre en vous. Laissez-la l'éclairer. Laissez-les fusionner... cohabiter. Laissez cette part d'ombre devenir lumière... Ressentez les bienfaits de cette union, sans résister, dans l'acceptation totale de ce que vous êtes.

En résumé

- Je trouve une part d'ombre en moi.
- Je prends contact avec toutes les parts de lumière en moi.
- À partir de ma lumière intérieure, j'éclaire la part d'ombre. Je les laisse fusionner.
- Je ressens tous les bienfaits de cette union, dans l'acceptation totale de ce que je suis.

Oser demander

Il existe plusieurs façons de faire des demandes. Il y a celles que l'on formule au quotidien, comme solliciter de l'aide pour effectuer des tâches diverses ou contribuer au bien-être de quelqu'un. Il y en a d'autres qui requièrent un peu plus de courage, par exemple réclamer une augmentation de salaire ou un nouveau poste. Il y a également les demandes que l'on adresse à l'Univers, dans le style « j'aimerais avoir tel montant d'argent, un amoureux, un enfant, etc. ». Cette méditation est axée sur les requêtes intérieures, soit celles de l'âme. Ainsi, vous pouvez demander à votre moi supérieur de vous éclairer par rapport à une difficulté, de vous guider ; le prier de vous aider à accepter une situation à laquelle vous résistez, à élever votre conscience, à vous éveiller ; revendiquer aussi de vous faire entendre ou percevoir les messages que dissimulent les difficultés. Ces messages sont souvent brouillés par un flot de bruit mental en provenance de l'*ego*. En fait, cette méditation vous permet de prendre un temps d'arrêt et de faire les demandes nécessaires pour que votre âme vous guide dans votre évolution.

Libre à vous d'utiliser d'autres façons de faire vos demandes. Allez-y avec ce qui vous convient. Si vous êtes plus à l'aise de formuler vos désirs à vos

anges, par exemple, ou à un dieu auquel vous croyez, cela ne fait aucune différence ; l'important est que vous soyez bien avec votre demande.

LES BIENFAITS DE CETTE MÉDITATION

Cette méditation vous permettra surtout de développer votre foi et votre confiance. Plus vous entrerez en contact avec votre être, plus vous serez présent, et plus il vous sera facile de percevoir les messages qui sont bel et bien là, autour de vous. Vous êtes toujours soutenu, que ce soit par vos guides, Dieu ou votre âme ; ils sont à vos côtés pour vous aider à traverser des moments plus difficiles. Il s'agit simplement d'être à l'écoute et vigilant. En pratiquant cette méditation, vous développerez également votre capacité à distinguer les messages de votre intuition.



Déterminez dans quelle situation vous avez besoin d'être éclairé. Prenez le temps de vous centrer et d'entrer en contact avec votre être, concentrez-vous sur l'instant présent, sur tout ce qui est, afin que l'ego ne se mêle pas de vos demandes. Observez vos pensées. Laissez-les circuler librement, toujours sans y apposer d'étiquette. Une fois que vous sentez qu'elles se sont calmées, branchez-vous sur votre être ou votre moi supérieur (ou sur vos guides si vous préférez). Exprimez-lui (à voix haute ou

intérieurement) ce qui vous semble difficile. Faites-lui les demandes nécessaires pour qu'il vous aide à comprendre les leçons contenues dans cette situation. Demandez-lui d'être éclairé, d'obtenir des signes clairs, etc. Puis remerciez-le simplement ; soyez rempli de gratitude et soyez à l'écoute.

Dans les heures et les jours qui suivront cette méditation, soyez attentif et vigilant afin de pouvoir capter les signes. Plus vous serez présent, plus vous parviendrez à percevoir les messages rapidement, même les plus subtils.

En résumé

- Je détermine dans quelle situation je souhaiterais être éclairé.
- Je prends le temps nécessaire pour calmer mes pensées.
- Je me branche sur mon être et je lui exprime mes demandes.
- Dans les jours qui suivent, je reste particulièrement vigilant, afin de percevoir les messages qui me sont destinés.

L'ouverture d'esprit

S'ouvrir est la base de toute transformation. Chaque fois que nous nous fermons, que ce soit à quelqu'un ou à une situation, nous fermons également la porte à la possibilité d'écouter les messages et à l'apprentissage de cette leçon de vie. Nous bloquons une transmutation possible de parties de nous-mêmes ou de l'événement en question. Chaque fois que nous nous refermons, nous laissons l'*ego* prendre les rênes de notre vie. Bien souvent, c'est une peur qui cause la fermeture. Notre mécanisme de défense s'enclenche pour nous protéger d'une souffrance quelconque. Être ouvert ne signifie pas être d'accord avec ce qui se passe ; cela signifie simplement accepter ce qui se présente dans notre vie comme une occasion pour nous d'élever notre conscience.

LES BIENFAITS DE CETTE MÉDITATION

Chaque fois que vous accueillez la fermeture, chaque fois qu'elle est acceptée, vous laissez paradoxalement une ouverture se créer en vous. En observant en arrière-plan l'*ego* qui se clôt, vous cessez immédiatement de

nourrir cette fermeture. Vous permettez à votre être d'éclore dans la situation, de prendre les commandes et d'écouter les messages. De ce fait, vous accédez à l'enseignement qu'apporte cet événement afin de le transmuter, pour faire place à l'amour et à l'acceptation. Vous verrez à quel point vos relations se transformeront !



Pensez à une situation dans laquelle vous avez tendance à vous refermer. Cela peut être dans votre relation avec votre conjoint, dans votre milieu de travail ou avec un ami. Entrez au cœur de la situation, visualisez-la sous tous ses angles. Et acceptez votre fermeture. Acceptez la résistance. Donnez-vous du temps pour cela. Demeurez présent à la fermeture de l'ego. Il est fermé à cette situation ; un point, c'est tout. Restez présent en arrière-plan de cette scène. Une fois la fermeture acceptée, observez ce qui se passe en vous. Aussitôt que vous acceptez cette fermeture, vous accédez automatiquement à l'ouverture, à un basculement de la conscience. Revoyez à présent la scène du début, mais sous une autre forme, avec une ouverture où vous écoutez, entendez et comprenez l'autre. Remarquez cet état de bien-être. Puis prenez conscience que vous avez ce pouvoir de changer vos relations en modifiant votre attitude et votre perception de la situation.

En résumé

- Je songe à une situation dans laquelle j'ai tendance à me refermer.
- Je visualise cette situation sous tous ses angles.
- J'accueille cette fermeture, je l'accepte.
- Je revois la scène sous un autre angle.
- Je prends conscience que j'ai le pouvoir d'améliorer mes relations.

Chakra du cœur

« Le mot chakra est un mot sanskrit. Il signifie dans notre langue “centre d’énergie”. Ces deux mots laissent entendre que, tout comme l’énergie, il ne peut être vu et il est centré. Un chakra n’est donc pas visible^{[12](#)}. »

Le chakra du cœur est situé au milieu de la poitrine, entre les deux omoplates. Il est le centre du système des chakras. Grâce à lui, nous ressentons la beauté des choses qui nous entourent, le son de la musique, etc. La fonction principale du chakra du cœur est l’union par l’amour, sous toutes ses formes, y compris la tristesse, la douleur, le regret, l’amertume, etc. Mais cet amour qui veut se diriger vers l’Amour universel doit d’abord prendre sa source dans l’amour de soi ; nous devons aimer celui ou celle que nous sommes, nous accepter tels quels.

LES BIENFAITS DE CETTE MÉDITATION

Cette méditation vous procurera bien-être et équilibre entre le monde intérieur et le monde extérieur. Vous éprouverez une sensation d’harmonie

dans tout votre être. En pratiquant cette méditation, vous accéderez à tout l'amour qui est en vous. Cela vous amènera à ressentir la paix et à acquérir de la sagesse ainsi qu'un équilibre intérieur qui se matérialisera à l'extérieur, dans toutes les sphères de votre vie.



Méditation

Visualisez votre chakra du cœur en lui attribuant une couleur verte. Concentrez-vous uniquement sur votre cœur et tout l'amour que vous portez en vous. Sentez toute l'énergie de votre cœur se déployer. Éprouvez l'amour dans tout votre corps et dans tout votre être. Vous avez alors l'impression d'être protégé, aimé, soutenu. Sentez que vous êtes en totale harmonie avec l'Univers. Remplissez-vous de cet amour qui est en vous. Ne faites plus qu'un avec lui, car vous êtes amour.

En résumé

- Je me concentre sur mon chakra du cœur, situé entre les deux omoplates.
- Je porte toute mon attention sur l'amour en moi.
- Je ressens toute l'énergie véhiculée par cet amour.
- Je ne fais plus qu'un avec cet amour.

Faire le vide

Faire le vide, c'est être en contact avec son être profond, c'est faire taire le mental, c'est incarner la présence qui devient témoin des pensées. Chaque fois que l'on observe le mental, on dégage notre conscience de toute manifestation extérieure. Alors, la conscience pure s'élève et les créations du mental s'affaiblissent.

« Tant que votre mental accapare toute votre attention, vous êtes coupé de votre Être. Lorsque c'est le cas [...], vous n'êtes pas dans votre corps. Le mental absorbe toute votre conscience et la transforme en “balivernes mentales”. Vous ne pouvez cesser de penser¹³. »

LES BIENFAITS DE CETTE MÉDITATION

En pratiquant cette méditation, vous aurez le sentiment de ne faire plus qu'un avec votre corps et votre essence. Lorsque nous portons notre attention vers l'intérieur, quelque chose de puissant s'enclenche, comme si ce besoin incessant de s'abreuver de l'extérieur perdait tout à coup son sens. C'est un

exercice puissant pour élever votre conscience et vous affranchir tout doucement des bruits du mental.



Méditation

Pour faire le vide, il est important d'être en contact avec votre corps ainsi qu'avec le champ énergétique qui est en vous. Il va sans dire que les pensées se bousculeront dans votre tête. Lorsque cela se produit, portez votre attention sur votre corps. Sentez-le de l'intérieur. Sentez la vie résonner en vous, dans vos mains, vos bras, vos jambes, vos pieds, votre abdomen, votre poitrine... Sentez le champ énergétique qui traverse chaque cellule de votre organisme. Ne pensez pas à votre corps, contentez-vous de le sentir. Ne faites plus qu'un avec votre champ énergétique. Restez dans cet état aussi longtemps que vous vous y sentez à l'aise. Puis reprenez conscience de votre corps physique, de votre respiration et de vos sens. Ouvrez les yeux. Pendant un moment, regardez autour de vous de façon méditative, tout en continuant à sentir votre corps énergétique¹⁴.

En résumé

- Je prends contact avec certaines parties de mon corps.
- Je laisse circuler les pensées en devenant leur témoin.
- Je prends contact avec mon champ énergétique et je ne fais plus qu'un avec lui.

- J'ouvre les yeux tout en continuant de sentir mon corps énergétique.

Le pouvoir de l'intention

L'intention représente le germe de toute récolte. Nous récoltons toujours en fonction de notre intention ou de notre motivation. Un individu qui agit avec une intention pure et sincère récoltera la même chose en retour, même si les actes des autres se révèlent différents. Lorsque nous désirons obtenir quelque chose, nous sommes souvent inconscients de nos réelles intentions. C'est pourquoi il est important de vérifier au fond de nous afin de récolter les vibrations qui entrent en résonance avec elles. Si, par exemple, je désire avoir plus d'argent dans mon compte en banque, mais qu'au fond c'est parce que j'ai peur d'en manquer, j'attirerai le manque, puisque je n'aurai pas au préalable accueilli cette peur. Voilà pourquoi il est essentiel d'aller vérifier notre intention et, au besoin, d'accueillir la peur et de transformer l'intention.

LES BIENFAITS DE CETTE VISUALISATION

Cette visualisation vous permettra d'aller vérifier ce qui empêche la situation souhaitée de se produire. Aller en profondeur vous aidera à définir votre intention à la source. Souvent, lorsqu'un désir ne se réalise pas, c'est qu'une

peur se cache derrière lui. Ou encore, il est possible que ce ne soit pas ce dont vous avez besoin pour l'instant. Ainsi, en faisant une place à cette peur, vous vous autorisez à la transcender. Vous pourrez alors soit modifier votre désir, soit changer votre intention. Il se peut que votre mental vous fasse croire que votre intention est pure. Toutefois, si une peur est cachée derrière, elle l'emportera sur le désir. De là l'importance d'accepter la peur d'abord et de transformer l'intention ensuite. Il vous sera ainsi plus facile d'accéder à la réalisation de votre désir.



Visualisation

Sélectionnez un désir, quelque chose que vous souhaitez avoir dans votre vie. Cela peut être de l'argent, une maison, un bien matériel quelconque, un conjoint, un enfant, etc. Visualisez la situation sous toutes ses formes. Explorez-la, imprégnez-vous des émotions qui en découlent. Puis allez un peu plus loin, et demandez-vous pourquoi vous désirez cette chose dans votre vie. Soyez totalement honnête envers vous-même. Posez-vous la question : « Quelle est mon intention ? » Prenez le temps nécessaire pour écouter la réponse. Si elle tarde à venir en raison du mental qui se met de la partie, observez simplement vos pensées. Si la réponse à cette question se rapporte à une peur, captez-la et accueillez-la. Faites-lui une place. Ne faites plus qu'un avec elle et accueillez toute émotion reliée à la peur. Restez tout simplement présent.

Pour approfondir cette visualisation, faites la méditation décrite à la p. 137 afin d'arriver à transcender la peur. Une fois que cela sera fait, il se peut que votre désir se transforme, c'est-à-dire que vous ne ressentiez plus le besoin d'obtenir son objet dans votre vie. Il se peut aussi que vous changiez votre intention derrière ce désir.

En résumé

- Je choisis un désir.
- Je le visualise sous tous ses angles.
- Je me pose la question suivante : « Quelle est mon intention derrière l'obtention de ce désir ? »
- Si une peur se présente, je la capte et je l'accueille.
- Je peux alors changer de désir, ou modifier mon intention.

Bibliographie

- BENZ, Inélia. « Se fixer des buts et l'ascension », *Ascension101.com*, <http://ascension101.com/fr/ascension-information/22-march-2010/69-setting-goalsand-ascension.html>. (page consultée en mars 2012).
- BOURBEAU, Lise, et Micheline St-Jaques. *Le grand guide de l'être*, Saint-Jérôme, Éditions E.T.C., 2003.
- CLÉMENT, Stéphanie, Ph.D. *Méditation pour débutants*, Varennes, Éditions ADA, 2008.
- GERVAIS, Marc. *La Renaissance*, Saint-Hubert, Éditions Un monde différent, 2001.
- MARTEL, Jacques. *Le grand dictionnaire des malaises et des maladies*, Québec, Éditions ATMA internationales, 2007.
- MARTEL, Jacques. *Les 5 étapes pour parvenir à la guérison*, Québec, Éditions ATMA internationales, 2010.
- MOHR, Bärbel. *Nouvelles astuces pour passer commande auprès de l'Univers*, Paris, Éditions Contre-Dires, 2006.
- OSHO. *Le courage : la joie de vivre dangereusement*, Saint-Julien-en-Genevois, Éditions Jouvence, 2004.
- PECK, Scott. *Le chemin le moins fréquenté*, Paris, Éditions Robert Laffont, 1987.
- TOLLE, Eckhart. *Le pouvoir du moment présent*, Outremont, Éditions Ariane, 2000.

TOLLE, Eckhart. *Mettre en pratique le pouvoir du moment présent*, Outremont, Éditions Ariane, 2002.

Remerciements

Une gratitude émerge en moi et envers la vie pour m'avoir permis de me réaliser en tant qu'auteure. Merci à mon guide intérieur pour m'avoir dirigée tout au long de cet ouvrage.

Merci à mes grandes amies que j'aime profondément et qui ont toujours été présentes à mes côtés, m'encourageant sans cesse, pleines d'amour à mon égard. Je pense à Claudia, à Chantal, à Lucie et à Stéphanie. Merci de faire partie de ma vie. Une reconnaissance particulière à ma collègue et amie Sylvie Moisan, dont l'expertise et la grande générosité m'ont permis de m'améliorer dans le métier qui me passionne.

Merci à ma mère chérie que j'adore et à mon frère pour leur soutien indispensable et leur amour.

Mes plus sincères remerciements à ma clientèle, qui me permet d'en apprendre toujours un peu plus sur moi, de grandir continuellement et d'élever ma conscience.

Merci à Claude, mon compagnon de vie, pour son soutien et son amour.

Une mention spéciale à Marc Gervais, auteur et conférencier, pour son inestimable collaboration, pour sa confiance, son aide et ses judicieux conseils.

Un merci particulier aux Éditions de Mortagne et à toute l'équipe qui a travaillé à la réalisation de ce livre.

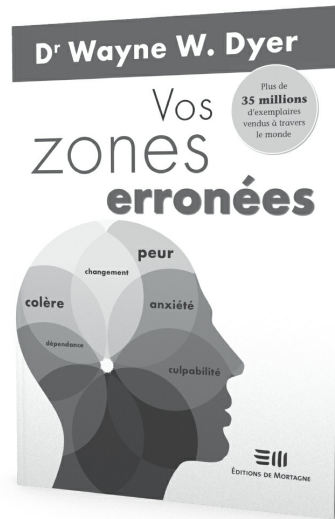
Ma gratitude envers tous ceux qui ont participé de près ou de loin à la réalisation de ce livre est immense.

FICHE CONTACT

L'auteure offre des séances de *coaching* individuel. Toute personne ou entreprise intéressée peut visiter son site Internet (santepsychologique.com) ou sa page Facebook (Sarah Bouchard). Elle peut être rejointe par courriel (info@santepsychologique.com) et par téléphone (1 877 779-9321).

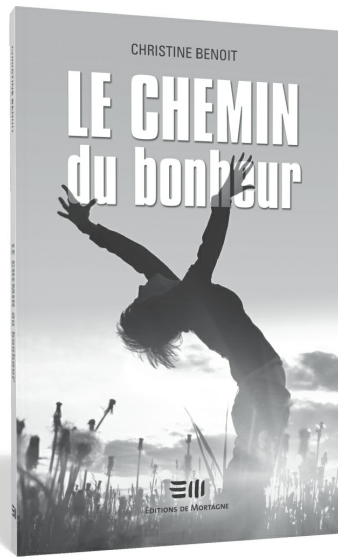
Vous avez aimé ce livre ?

Voici d'autres lectures du même genre !



Êtes-vous inquiet de ce que les autres pensent de vous ? Répondez-vous « oui » aux gens parce qu’il est « convenable » de le faire, même quand vous avez envie de dire « non » ? Avec-vous peur de perdre votre emploi, de divorcer, de l’inflation, de la mort ? Vous sentez-vous coupable de vos fantasmes ou de vos comportements sexuels ? Avez-vous peur d’apprendre de nouvelles disciplines parce que vous craignez de ne pas performer ? Êtes-vous mécontent de votre physique, de votre intelligence, de votre réussite professionnelle, de vos rapports avec l’autre sexe ?

Si vous répondez oui à n’importe laquelle de ces questions, vous avez des zones erronées – de légères altérations de la personnalité qui vous rendent malheureux. Dans ce livre, Wayne W. Dyer, célèbre psychologue, vous enseigne comment identifier ces zones et les éliminer afin de vous sentir bien dans votre peau.



Vous voulez donner un sens à votre vie et ressentir une plus grande sérénité ? Vous désirez vous comprendre davantage ou échapper aux scénarios de l'échec qui se succèdent dans votre vie ? Vous souhaitez conserver votre santé ou mobiliser toutes vos forces en vue d'une guérison ? Vous avez pour ambition d'être l'acteur de votre vie et non plus un simple figurant qui se laisse mener par les événements ? Vous avez à cœur de vous libérer de vos dépendances pour être enfin libre ? Vous désirez être heureux ?

Ce livre a pour objectif de vous aider à y parvenir.

Contrairement à ce que la société de consommation veut vous faire croire, le bonheur ne se réduit pas à satisfaire des besoins et à combler des carences. Le bonheur est un état intérieur, qui passe par la connaissance, l'acceptation et la réalisation de soi, l'ouverture aux autres et à notre environnement dans le but de dépasser l'*ego*.



S'arrêter, respirer tranquillement, mettre les compteurs à zéro.

J'ai souvent affirmé à mes élèves que l'essence de la méditation est toujours la même, quelle que soit la méthode utilisée pour y parvenir. Un maître zen donna cette définition : « Juste s'asseoir. » Voilà. Simple, non ? Et pourtant, pour qui s'est essayé à cet exercice, c'est justement là que les ennuis commencent !

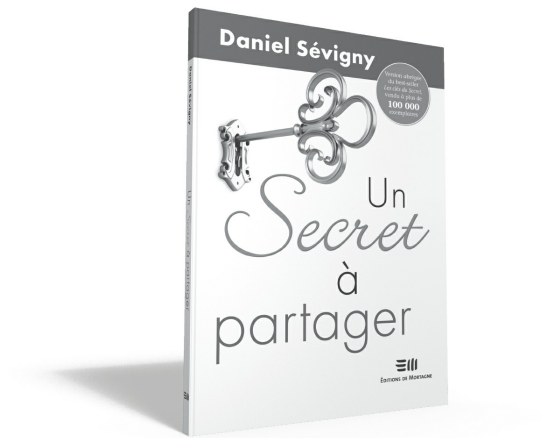
Le guide qui accompagne les voyageurs transmet bien plus que son expérience : il partage son humour, sa vision, une présence, une qualité d'être. Cet ouvrage s'adresse à tous ceux et celles qui, à tous les niveaux de leur pratique, espèrent ce chuchotement au creux de l'oreille, ce sourire encourageant qui manque si souvent. Au fil des pages, l'esprit s'apaise et prend confiance.



Le bonheur est là, partout. Il suffit de le saisir.

Dans un langage simple et familier, tantôt léger, tantôt profond, jamais dogmatique, Eric Seydoux aborde quelques grands questionnements sur l'existence, les joies et les malheurs du quotidien. L'auteur ne prétend pas connaître toutes les réponses aux mystères de la vie, mais il témoigne de son propre cheminement. Au-delà des grandes vérités et des belles théories, Eric Seydoux nous transmet une qualité d'être, joyeuse, drôle et douce.

Il nous invite à passer un bon moment, à prendre le temps de se faire du bien. En nous amenant au cœur de nous-mêmes, il nous montre que tout est juste, tout est parfait. Ce n'est pas qu'un enseignement, c'est un état d'esprit.

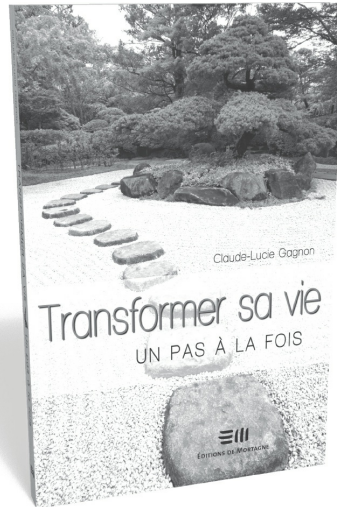


Changer votre vie en pensée, c'est vivre le bonheur d'une réalité réalisée.

Le best-seller mondial *Le Secret* a expliqué la loi de l'attraction et prouvé, par de nombreux témoignages, qu'elle est vraie et efficace. Ce qui vous est proposé ici en est un abrégé, afin que vous puissiez accéder plus rapidement à la découverte du secret bien gardé.

Tout ce qui se vit à l'intérieur se reflète à l'extérieur : c'est là que commence la loi de l'attraction. Daniel Sévigny vous donne ici les clés du secret. Grâce à la technique de gestion de la pensée, il nous apprend à maîtriser nos pensées et à agir sur notre quotidien.

Passez à l'action ! Découvrez vous aussi le Secret bien gardé et décidez de changer votre mode pensant pour une véritable réalisation.



La vie est comme un chemin fait de pas japonais. Une multitude de sentiers s'offrent à vous.

Vous sentez-vous épuisé, découragé, affaibli ? Vous demandez-vous si vous faites fausse route ? Que devriez-vous mettre en œuvre pour être plus heureux ? Qu'est-ce qui draine votre énergie, vous essouffle, accapare tout votre temps ? Les outils proposés par l'auteure – sous forme d'exercices et de mises en situation – vous aideront à répondre à ces questions, à développer une attitude épanouissante et à reconnaître les moments de transformation quand ils se présentent. Au gré de votre lecture, vous entamerez les prochaines étapes de votre cheminement avec plus de confiance et d'assurance.

Rapprochez-vous du bonheur, un pas à la fois, et transformez votre vie.

Notes

1. Le masculin est utilisé dans ce livre dans le but d'alléger le texte.
2. Eckhart Tolle, *Le pouvoir du moment présent*, Montréal, Éditions Ariane, 2000, p. 16-17.
3. Marc Gervais, *La Renaissance*, Saint-Hubert, Éditions Un monde différent, 2001, p. 137.
4. Osho, *Le courage : la joie de vivre dangereusement*, France, Éditions Jouvence, 2003, p. 14.
5. Marc Gervais, *op. cit.*, p. 161.
6. Inspiré d'Inélia Benz. « Se fixer des buts et l'ascension », *Ascension101.com*, <http://ascension101.com/fr/ascension-information/22-march-2010/69-setting-goalsand-ascension.html> (page consultée en mars 2012).
7. Jacques Martel, *Le grand dictionnaire des malaises et des maladies*, Québec, Éditions ATMA internationales, 1998, p. 552.
8. Inspiré d'Eckhart Tolle, *Mettre en pratique le pouvoir du moment présent*, Montréal, Éditions Ariane, 2002, p. 44.
9. Lise Bourbeau et Micheline St-Jacques, *Le grand guide de l'être*, Saint-Jérôme, Éditions E.T.C., 2003, p. 177-178.
10. Scott Peck, *Le chemin le moins fréquenté*, Paris, Éditions Robert Laffont, 1987, p. 109-110.
11. Lise Bourbeau et Micheline St-Jacques, *op. cit.*, p. 222.
12. Lise Bourbeau et Micheline St-Jacques, *op. cit.*, p. 101.
13. Eckhart Tolle, *Mettre en pratique le pouvoir du moment présent*, *op. cit.*, p. 38.
14. Inspiré d'un exercice d'Eckhart Tolle (*ibid.*, p. 38-39).